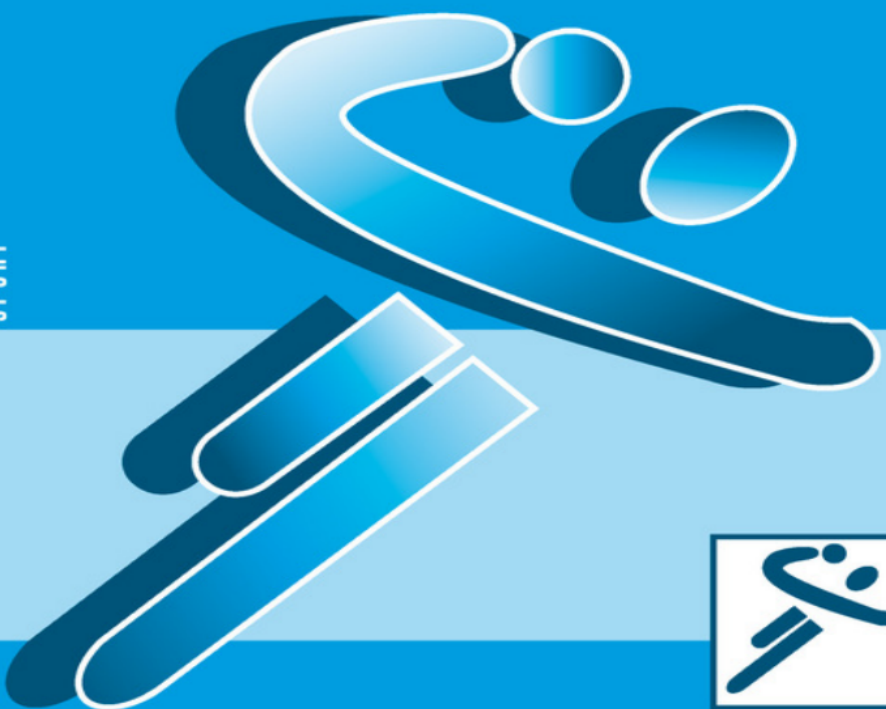
БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев

Средства подготовки игроков в гандбол



SPORT

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В учебном пособии представлены упражнения по физической, технической, тактической и игровой подготовке гандболистов. Разнообразие представленных средств позволит найти для себя учебный материал преподавателям общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренерам детских спортивных школ по гандболу, команд гандболистов любой квалификации и спортсменам, желающим самостоятельно повышать свое спортивное мастерство.

Кроме того, в книге дано описание небольшого количества тренажерных устройств и приспособлений, прошедших практическую апробацию в процессе подготовки гандболистов и гандболисток под руководством авторов книги.

- В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев
  - ○
  - ○ I. Определение средств подготовки спортсмена
    - ■
    - ■ Средства силовой подготовки
    - ■ Средства скоростной подготовки
    - ■ Средства совершенствования гибкости
    - ■ Средства совершенствования ловкости
    - ■ Средства совершенствования выносливости
  - ○ II. Тренировочные задания для специальной подготовки
    - ■ Общеподготовительные средства физической подготовки
    - ■ Упражнения на гимнастической скамейке
    - ■ Упражнения со скакалкой
    - ■ Упражнения с гимнастической палкой
    - ■ Упражнения у гимнастической стенки
    - ■ Силовые упражнения
    - ■ Упражнения с эластичным бинтом
    - ■ Упражнения с набивным мячом
    - ■ Упражнения с гантелями
    - ■ Упражнения с фитболом – надувным мячом
    - ■ Упражнения в парах
    - ■ Упражнения на гимнастической скамейке в парах
    - ■ Упражнения с мячом в парах
    - ■ Упражнения совершенствующие быстроту перемещения

- III. Техническая подготовка
  - Совершенствование игровой ловкости – упражнения с мячом (теннисным, гандбольным)
  - Совершенствование ловли мяча
  - Совершенствование передачи мяча
  - Совершенствование ведения мяча
  - Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в опорном положении
  - Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в падении
  - Упражнения непосредственно в броске
  - Совершенствование блокирования мяча в защите
  - Совершенствование выбивания мяча
- IV. Тактическая подготовка
  -
  - Общеподготовительные средства
  - Совершенствование финта
  - Совершенствование скрестного взаимодействия
  - Совершенствование параллельного взаимодействия
  - Совершенствование заслона
  - Совершенствование позиционного нападения
  - Совершенствование отрыва в стремительном нападении
  - Совершенствование прорыва в стремительном нападении
  - Совершенствование перехода от нападения к защите
  - Совершенствование опеки игрока в защите
  - Совершенствование перехвата мяча
  - Совершенствование переключения в защите
  - Совершенствование подстраховки
- V. Игровая подготовка
  - Общеподготовительные упражнения
- VI. Применение спортивных тренажеров
  -
  - Тренажер «Биомеханический станок» для совершенствования броска
  - Волновые тренажеры Агашина
  - Упражнения с динамической гантелью
  - Тренажер «Наклоннный батут»

В. Я. Игнатьева, А. В. Игнатьев, А. А. Игнатьев
Средства подготовки игроков в гандбол. Учебное пособие для преподавателей общеобразовательных школ, колледжей, вузов, тренеров ДЮСШ

Авторы:

Игнатьева Валентина Яковлевна – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры.

Игнатьев Александр Владимирович – преподаватель высшей категории, отличник физической культуры.

Игнатьев Александр Александрович – кандидат педагогических наук.

Рецензент:

Поладенко Виктор Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент.

I. Определение средств подготовки спортсмена

Физическая и психическая активность, управляемая сознанием, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюдении установленных правил называется игровой деятельностью. Гандбол – игра с нестандартными движениями и динамической работой переменной мощности. Для осуществления соревновательной деятельности гандболисту необходим определенный уровень физических возможностей, обеспечивающих надежность технико-тактических действий. Кроме того, без наличия необходимых качеств и свойств личности невозможно достичь успеха в гандболе. Наконец, на вершину мастерства в гандболе могут подняться только те спортсмены, которые по своим морфофункциональным признакам соответствуют запросам этого вида спорта.

Для оптимального построения подготовки к соревнованиям необходимо знать специфические факторы, обуславливающие ее эффективность и надежность. Конечная цель соревновательной борьбы – победа. Для ее обеспечения команде необходимо решить ряд компонентов – частных задач.

Первый главный компонент – это целостное противоборство команд, в котором представлены все компоненты структуры во взаимосвязи.

Второй компонент – это стратегия соревновательной борьбы. В спорте стратегия представляет собой систему знаний о закономерностях соревновательной борьбы, знание которых позволяет предвидеть характер и условия предстоящих соревнований. Вместе с тем стратегия – это область практической деятельности тренера по подготовке команды к соревнованиям и управление командой в процессе соревнований. Стратегия предусматривает изучение тенденций игры, определение направленности процесса подготовки команды на основе опыта ее участия в предшествующих соревнованиях и изучения условий проведения будущих. В процессе подготовки к конкретному состязанию стратегической задачей будет оценка возможностей отдельных игроков своей команды и определение плана игры. Не менее важно установление характера игры противника и на этой основе выбор систем и форм игры. На основе этих знаний определяется режим соревнований в целом.

Третий компонент составляют тактические действия в

нападении и защите. Тактика нацелена на решение текущих задач в ходе одной встречи. В соревновательной борьбе происходит постоянное чередование нападающих и защитных действий. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, соответственно которой гандболистов различают по амплуа.

Четвертый компонент составляют приемы игры – техника. В игре гандболист сочетает передвижение на высокой скорости с ловлей, передачей, ведением и броском мяча в ворота. Кроме нападающих действий спортсменам приходится оборонять свои ворота, применяя определенные способы передвижения и приемы противодействия нападающим для овладения мячом.

Пятый компонент составляют физические способности, психические качества и свойства личности и морфофункциональные признаки (**рисунок 1**).

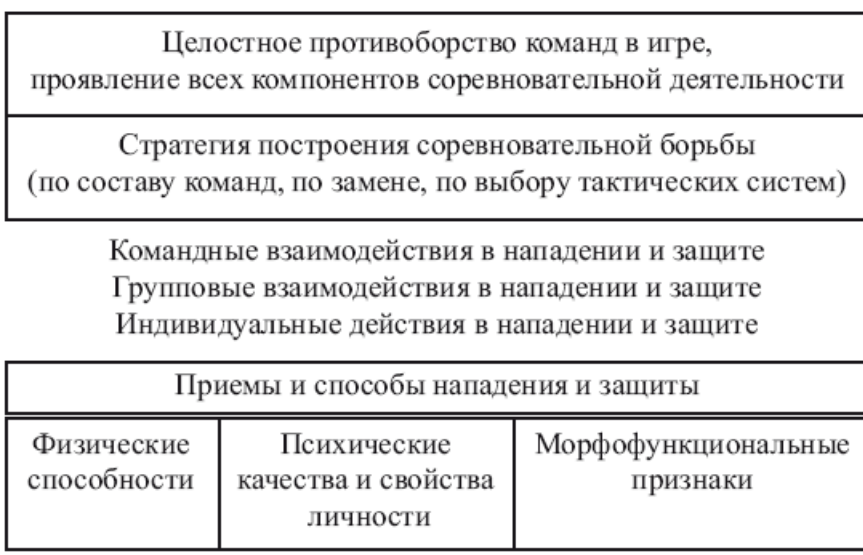

Целостное противоборство команд в игре,
проявление всех компонентов соревновательной деятельности
Стратегия построения соревновательной борьбы
(по составу команд, по замене, по выбору тактических систем)
Командные взаимодействия в нападении и защите
Групповые взаимодействия в нападении и защите
Индивидуальные действия в нападении и защите
Приемы и способы нападения и защиты
Физические способности
Психические качества и свойства личности
Морфофункциональные признаки

Рисунок 1 – Структура соревновательной деятельности и компонентов ее обеспечения

Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски с широкой амплитудой движения, длительный и интенсивный бег со сменой направления, резкими остановками, поворотами требуют наличия всех ***физических качеств:*** силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Сила в игровой деятельности гандболиста носит динамический характер, и часто требуется применить как

скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять в игре силу приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль.

Скоростные способности в игре максимально проявляются во всех компонентах. Характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приемов и действий другими.

Гибкость проявляется в резких, с широким размахом движениях гандболиста. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений, быстроту, точность, приводит к излишнему напряжению и травмам. Гандболисту необходима определенная гибкость для овладения приемами техники. При этом для достижения высокого мастерства игроку в поле нужна особая гибкость руки, а вратарю особая гибкость ног.

Ловкость гандболиста проявляется в способности своевременно и эффективно выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющейся ситуации. Различают три степени ловкости. *Первая* характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. *Вторая* – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. *Третья* – точностью и координированностью в сжатые сроки в переменных условиях. Все три степени ловкости находят место в соревновательной деятельности гандболистов, а проявление ее третьей степени и будет характерно для высшего спортивного мастерства.

Выносливость нужна для эффективного осуществления соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность гандболиста требует аэробно-анаэробного энергообеспечения. Однако уровень специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения, но и деятельностью центральной нервной системы, эндокринной системой, состоянием опорно-двигательного аппарата, специфическими внутримышечными изменениями.

Психические качества и свойства личности гандболиста играют важную роль в осуществлении соревновательной деятельности.

Морфофункциональные признаки игроков в гандболе очень важны в связи с особенностями соревновательной деятельности гандболистов.

Средства и методы тренировки гандболистов с учетом видов

и разделов подготовки представлены на схеме **рисунка 2.**

Рисунок 2 – Средства и методы подготовки гандболистов

Схема дает представление о том, как упражнения всех видов подготовки постепенно усложняются, становятся все более специализированными. В такой последовательности они применяются в процессе возрастного становления мастерства гандболистов и в процессе циклов подготовки.

Общеподготовительные средства представляют собой упражнения для разносторонней подготовки спортсмена. К ним относятся следующие:

а) упражнения, способствующие становлению технических и тактических навыков и росту необходимых физических качеств;

б) упражнения, повышающие общую работоспособность;

в) упражнения, ускоряющие восстановление после нагрузок.

Специально-подготовительные средства включают в себя элементы соревновательных действий, а также действия, сходные с соревновательными упражнениями по характеру проявления способностей. Они избирательно воздействуют на отдельные стороны подготовки гандболиста, усиливают это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

Соревновательные упражнения в тренировке – это целостные игровые действия, модельные формы собственно соревновательного упражнения, которые выполняются с меньшим накалом психической напряженности.

Собственно соревновательные упражнения – это сама игра в реальных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Без них невозможен процесс совершенствования.

Средства физической подготовки необходимо представлять

по направленности воспитания определенных качеств игрока.

Средства силовой подготовки

К общеподготовительным средствам относятся упражнения, которые призваны развивать силу всей мышечной системы безотносительно к спортивной специализации, чтобы ликвидировать одностороннее развитие силовых способностей, поскольку все мышцы в организме человека функционируют как единая система, отставание одного звена непременно приведет к тормозу в совершенствовании другого.

Специально-подготовительные упражнения носят характер направленных воздействий.

К первой группе специально-подготовительных упражнений относятся те, с помощью которых усиливаются мышцы, несущие основную нагрузку в игре. Для этого применяют средства, по специфической структуре не сходные с движениями гандболиста в игре, но близкие по характеру нервно-мышечных напряжений. Это упражнения с преодолением собственного веса, внешнего сопротивления веса предметов, сопротивления упругих тел, противодействия партнера, сопротивления внешней среды (вода, песок, снег).

Надо помнить, что первая часть движения с тяжелым снарядом медленная, темп возрастает постепенно. А при выполнении упражнений с преодолением сопротивления упругих предметов (эспандер, резина) напряжение возрастает к концу движения. Если стоит задача проявить концентрированное усилие в конце движения, необходимо использовать податливую, но короткую резину, а для проявления силы, примерно одинаковой на всем пути движения – тугую резину большой длины. Упражнения с резиной и эспандерами пригодны в основном для улучшения силовой выносливости.

Ко второй группе специально-подготовительных упражнений относятся такие, которые направлены на развитие силы мышц, несущих основную нагрузку в игре. Повышенная локальная нагрузка дается на группу мышц, от которой зависит то или иное движение в целом двигательном действии. К примеру, для развития силы мышц ног, применяется бег с затруднением движения растягивающейся резиной, прикрепленной к стене и поясу спортсмена.

В тренировочных формах соревновательного упражнения применяют небольшие отягощения. Гандболист участвует в игровых упражнениях и непосредственно в двусторонней игре, надев на себя отягощения: манжеты на ноги и на руки, пояс или жилет на туловище. При беге с отягощением нагрузка приходится

в основном на группы мышц, работа которых направлена против массы тела. Это способствует повышению силовой выносливости, но не оказывает должного влияния на мышцы, за счет которых движется спортсмен.

Средства скоростной подготовки

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Из всех физических способностей быстрота – наиболее консервативное качество и плохо поддается воспитанию. При этом взаимный перенос компонентов скоростных способностей ограничен, поэтому для воспитания каждого из них требуются специфические средства. Прямой перенос быстроты происходит лишь в движениях сходных по координации. Например, улучшение прыгучести положительно скажется на показателях в беге, так как в обоих случаях важна скорость разгибания ног.

Скоростные способности характеризуют следующие компоненты.

1) Быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования. При реагировании на движущийся предмет необходимо: увидеть объект, оценить направление и скорость его передвижения, выбрать план действий, начать осуществлять. Время реакции означает период между предъявлением стимула (к примеру, движение мяча, введенного в игру; рывок опекаемого игрока в сторону) и первым движением спортсмена, его реакцией на этот стимул.

2) Быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением; скорость движения характеризуется временем, прошедшим после завершения начальной реакции до завершения движения.

3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений, измеряемая числом в единицу времени, которую чаще называют просто скоростью игрока;

4) быстрота торможения.

Общеподготовительные средства воспитания ***быстроты движения*** – это спринтерские, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных снарядов. Для более эффективного воспитания общей быстроты движений пользуются определенными методическими приемами. Это ***облегчение внешних условий и использование дополнительных сил***, ускоряющих движения. Это бег по ветру, по наклонной дорожке вниз; по наклонной дорожке вверх, создавая искусственно увеличенную частоту шагов; бег на тяге; бег по специальной дорожке с приспособлением, уменьшающим вес спортсмена (подвешивание). Используется эффект *«ускоряющего последствия»* и варьирования отягощений. Скорость движения увеличивается после выполнения его с определенным отягощением. Например,

метание набивного мяча, а затем 2–3 броска гандбольного мяча. Чередование бега вверх по наклонной дорожке, вниз по наклонной, по горизонтальной дистанции.

Специально – подготовительные средства включают в себя упражнения по технике и тактике игры, выполняемые на больших скоростях. При организации этих упражнений с задачей воспитания быстроты используют методические приемы:

1. Облегчение внешних условий. Например, игра облегченными мячами: мужчины играют женскими мячами, женщины – мячом для мини-гандбола.

2. Лидирование. Прекрасным средством превращения мяча в скоростного лидера являются упражнения с применением наклонного батута (рисунок 2).

3. Использование внезапности появления мяча. Например, вратарь задерживает мячи, летящие из-за ширмы или отскочившие от стены. Бросок мяча производится из-за ширмы, защитник должен блокировать его.

4. Сокращение расстояния до игрока с мячом. Сначала вратарь задерживает мяч с дальнего расстояния, а затем это расстояние постепенно сокращается.

5. Увеличение скорости полета мяча.

В погоне за «скоростной техникой» тренеры нередко на самых ранних этапах применяют необоснованно большое количество комбинированных упражнений, в которых ставят задачу одновременного совершенствования скорости и техники. Попытки соединить воедино высокую скорость передвижения и выполнение мало освоенных приемов игры приводят к тому, что-либо резко падает скорость, либо ухудшается точность и правильность выполнения приемов. Важно, чтобы предварительное овладение приемами проходило на так называемой «контролируемой» скорости.

В тренировочных формах соревновательного упражнения – двусторонних играх – для воспитания быстроты движений используются определенные установки и незначительные изменения правил.

1. Сужение пространственных границ выполнения упражнения. Игра на уменьшенной площадке приводит к увеличению скорости передвижения.

2. Сужение временных границ выполнения упражнения. Сокращение времени игры с задачей добиться определенного результата ускоряет выполнение движений.

Постоянное повышение скоростей в тренировке приводит к возникновению стойких условно-рефлекторных ритмов, задерживающих дальнейший прогресс. Поэтому небольшие дозы

скоростных надо соединить с регулярными большими объемами упражнений на средних и контролируемых скоростях. Тогда максимальные скорости не будут помехой в совершенствовании качеств, обеспечивающих быстроту движений.

Чем сложнее упражнение, тем ниже контролируемые скорости новичков и выше у опытных гандболистов. Поэтому для воспитания быстроты у новичков надо использовать простейшие скоростные упражнения, а не основные приемы игры, выполняемые на максимальной скорости. Еще надо помнить, что более квалифицированные спортсмены могут контролировать себя более продолжительное время, чем игроки младших разрядов. А это обязывает тренера правильно дозировать скоростные нагрузки.

Средства совершенствования гибкости

Выделяют два вида гибкости: активную и пассивную.

Пассивная гибкость достигается за счет использования внешних сил, создаваемых партнером, отягощением, снарядом.

Активная гибкость – за счет силы собственных мышц.

При активном сокращении мышц и удержании достигнутой амплитуды движения создаются благоприятные условия для еще большей растяжимости мышц-антагонистов, которые играют важную роль в межмышечной координации.

Необходимую степень гибкости у гандболиста лучше всего воспитывать до 17 лет, а в последующие годы лишь поддерживать на достигнутом уровне. Упражнения на гибкость сначала надо включать в занятия ежедневно (в утреннюю зарядку и тренировку).

Далее специальные задания для воспитания этого качества достаточно выполнять по необходимости. Если эти задания исключить из тренировки, подвижность ухудшается.

Выполняют упражнения ***без отягощения и с отягощением*** повторным методом, по 6–8 движений в серии, постепенно увеличивая амплитуду. Кроме того, необходимо научить гандболиста расслабляться во время выполнения упражнения и после него.

Гибкость проявляется **в динамических** движениях **и статических.** Увеличение диапазона движения уменьшает риск получения растяжений связок или сухожилий. Сильная мышечная ткань лучше способна противостоять обычным травмам. Поэтому включение в тренировку средств, дающих определенные сочетания силы и гибкости необходимо.

Необходимы специальные растягивания сначала крупных групп мышц, а затем специфических для гандболистов, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат к работе. Также необходимо потратить время на растягивание областей, тугих от природы, либо в связи с предшествующей травмой. Это увеличит диапазон движений.

Постоянное выполнение упражнений на растяжение после тренировки может быть так же полезно для всех групп мышц, как и выполнение упражнений до тренировки. Это позволит избежать болевых ощущений от крепатур перед следующим тренировочным днем. При выполнении только силовых упражнений способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе учебного занятия следует

чередовать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями.

Дозировка упражнений на гибкость в одном занятии может быть различной. Упражнения для плечевых суставов надо повторять не более 40–45 раз, для тазобедренных – 45–60 раз, для позвоночника 60–65 раз. Ежедневные двухразовые тренировки приводят к заметному приросту гибкости через 1–2 месяца. Для поддержания достигнутого уровня гибкости дозировка должна быть щадящей.

Гибкость улучшается и поддерживается в результате соблюдения всех обязательных положений ***стретчинга,*** за счет правильности выполнения упражнений на растяжение. Упражнения стретчинга являются обязательной частью разминки. После общей разминки от 5 до 12 минут должны обязательно следовать упражнения стретчинга (рисунок 3).

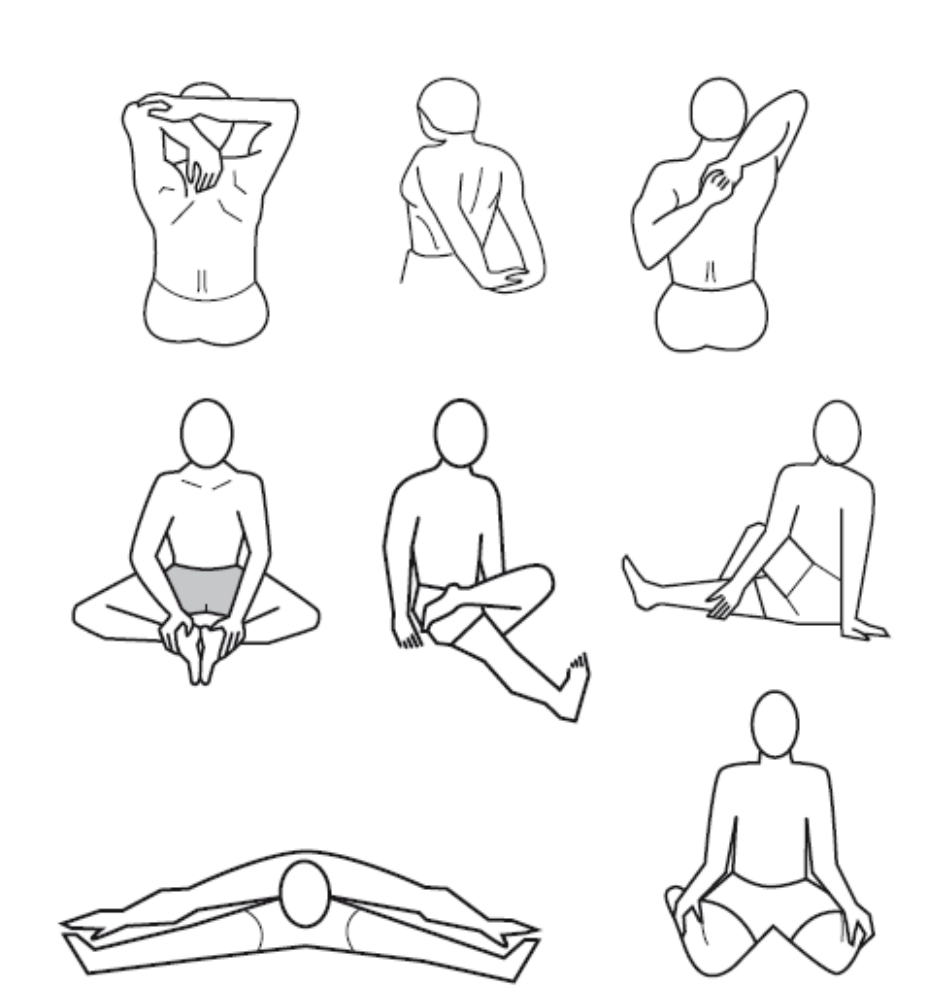


Рисунок 3 – Упражнения стретчинга для гандболиста

Кроме того, несколько упражнений стретчинга, включают после тренировки. Сильно возбужденная мышца после сокращения в некоторых случаях неспособна в течение определенного времени полностью расслабиться. Такое остаточное укорочение может быть легко устранено простым растяжением, причем мышцы легче поддаются растяжению в состоянии утомления.

Средства совершенствования ловкости

Принято различать три степени ловкости.

Первая степень ловкости характеризуется пространственной целевой точностью и координированностью движений, т. е. точностью.

Вторая степень ловкости характеризуется пространственной точностью и координированностью движений в сжатые сроки, т. е. точностью в быстроте.

Третья – точностью и координированностью движений в сжатые сроки в переменных условиях.

Для воспитания ловкости можно использовать любые упражнения, в которых есть элемент новизны. Необходимо подбирать упражнения, которые бы воздействовали на двигательный, вестибулярный и зрительный анализаторы в комплексе.

Координационные возможности закладываются в детском и юношеском возрасте и совершенствуются всю жизнь. Однако в детском возрасте воспитание ловкости основывается на базе широкого разнообразия средств, а на этапе спортивного совершенствования ловкость целесообразно воспитывать средствами, которые вырабатывают навыки, пригодные в игровой деятельности гандболиста. Это необходимо потому, что перенос ловкости довольно ограничен. Способность эта специфическая, и специфичность ловкости связана с разными навыками в разных видах деятельности. Так, гандболист с высокоразвитой ловкостью может оказаться беспомощным в других видах спорта. Нередко гандболист, без промаха забрасывающий мячи один на один с вратарем, в игровой ситуации не может попасть в ворота.

Совершенствованию ловкости гандболиста способствуют прыжки на батуте, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры. Они относятся к ***общеподготовительным средствам.***

К ***специально-подготовительным*** относятся упражнения, включающие элементы техники гандбола, выполняемые на ограниченном пространстве, в условиях дефицита времени и непрерывно меняющейся ситуации.

Существуют методические приемы в подборе упражнений для воспитания ловкости.

1. Введение новых упражнений.

2. Усложнение ранее усвоенных упражнений новыми исходными положениями, увеличением темпа движений.

3. Зеркальное выполнение упражнений.

4. Создание необычной скорости выполнения с помощью тренажеров.

5. Жонглирование предметами (теннисными или гандбольными мячами, булавами).

6. Введение в упражнение нескольких мячей (двое – двумя, тремя мячами; поточные упражнения несколькими мячами).

7. Ограничение пространства выполнения упражнения. Например, бросок в падении под натянутой над линией зоны веревкой; броски и передачи в различные «окна»; игры на малой площади и др.

8. Использование инвентаря и покрытия площадок различного качества.

9. Варьирование тактических условий. Например, игра с разными противниками.

Средства совершенствования выносливости

Выносливость – это способность противостоять утомлению. От этого качества зависит эффективность как тренировочного, так и соревновательного процессов. Улучшение выносливости происходит под влиянием постепенного увеличения нагрузок по годам и этапам подготовки, за счет применения в тренировочном процессе специальных средств и методов.

Следует различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять различные виды работ на уровне умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – это способность выполнять большой объем специальных упражнений гандболиста.

Общая выносливость воспитывается в процессе общей физической подготовки. Задачами этой подготовки являются расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; укрепление опорно-двигательного аппарата и наращивание силовых способностей; создание предпосылок для увеличения полезного объема тренировочной работы на основе использования некоторого эффекта «переноса».

Соревновательная деятельность гандболиста требует аэробноанаэробного энергообеспечения. Однако уровень развития специальной выносливости определяется не только системой энергообеспечения. Он зависит от состояния опорно-двигательного аппарата, специфических внутримышечных изменений, деятельности центральной нервной системы, эндокринной системы. Рост нагрузки не должен превышать возможности спортсмена.

Методика воспитания выносливости подразделяется в соответствии с особенностями различных сторон подготовки и непосредственно в условиях соревнований на три раздела: общеподготовительный, специально-подготовительный и собственно соревновательный.

Общеподготовительный раздел. Типичными чертами его являются: подчеркнутая постепенность увеличения тренировочных нагрузок, непредельное возрастание нагрузок, разнообразие применяемых средств и методов. Одним из методов воспитания общей выносливости и связанных с ней других физических способностей является ***круговая тренировка*** по правилу последовательного воздействия на все мышечные группы.

Использовать круговую тренировку можно практически на

всех этапах годового цикла подготовки с направленностью общеподготовительного, специально-подготовительного и поддерживающего характера. Упражнения можно выполнять сериями с отдыхом между ними и в конце каждого круга. Кроме того, упражнения можно выполнять поточно, т. е. интервалы отдыха исключаются как между отдельными сериями, так и между кругами (рисунок 4).

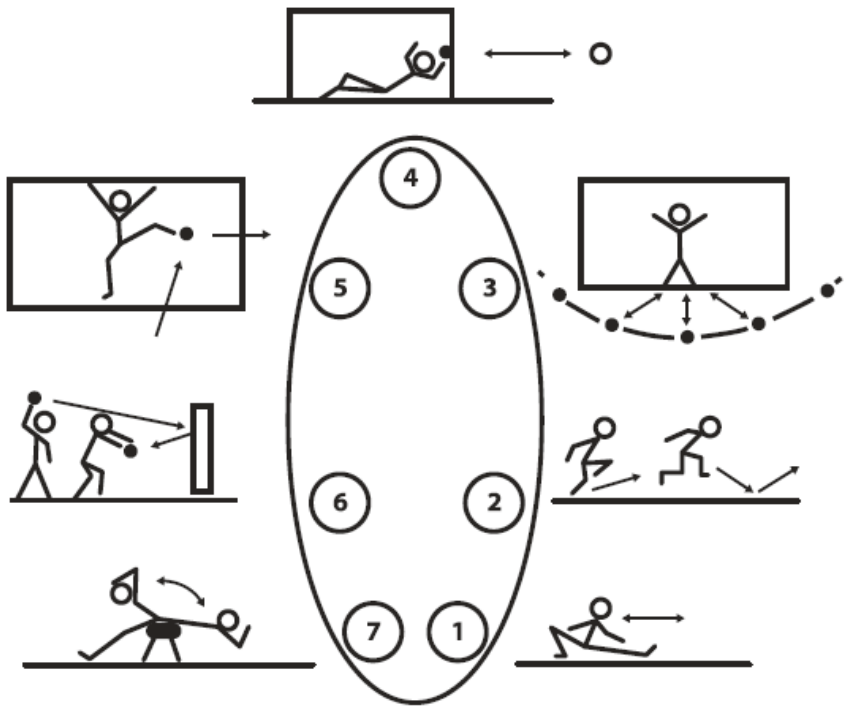


Рисунок 4 – Распределение упражнений в круговой тренировке вратаря (по А.Л. Ратианидзе)

Специально-подготовительный раздел. Типичными чертами этого раздела являются избирательная направленность воздействия на факторы специальной выносливости и целостное моделирование предстоящей соревновательной деятельности. Поэтому специальную выносливость можно воспитывать специально-подготовительными средствами (метод избирательного воздействия) и тренировочными формами соревновательного упражнения (метод целостного моделирования).

Методы избирательного воздействия. Для совершенствования специальной выносливости гандболиста необходимо применять интервальный метод тренировки. К примеру, чередование рабочих отрезков максимальной интенсивности в 10 сек.

с такими же паузами отдыха стимулирует аэробную мощность, с паузами в 30 с – аэробную емкость и эффективность, а минутные интервалы отдыха способствуют циркуляторной функции крови.

Воспитание выносливости возможно, используя дополнительные средства. Проведение учебно-тренировочных сборов в условиях среднегорья на высоте 1800–2000 м над уровнем моря дает положительные сдвиги в мобилизации аэробных возможностей организма. Тренировка в условиях жаркого климата, пребывание в сауне помогают организму гандболиста адаптироваться к необычному сильнодействующему фактору.

Метод целостного моделирования включает в себя определенные правила организации упражнений.

1. Многократные повторения целостных игровых действий с различными интервалами отдыха. Тренировку можно построить в виде турнира трех команд в несколько кругов розыгрыша с продолжительностью встречи 5-10 мин. При двух составах команд все игровое время можно разбить на отрезки с сокращающимися интервалами отдыха.

2. Удлинение игрового времени. Этого можно добиться дополнительным увеличением времени каждой половины игры, введением дополнительного времени в конце игры, исключением перерыва между таймами.

3. Увеличение моторной плотности и общей интенсивности игры.

Используют заведомое преимущество в счете одной из команд (фора). Применяют промежуточные финиши, когда команде объявляют, что она проигрывает определенное количество очков в оставшиеся минуты до конца встречи. Вводят дополнительные правила. Например, заброшенный мяч засчитывается только в том случае, если все партнеры нападающего до момента броска покинули свою зону площадки. И, наоборот, если хоть один игрок защищающейся команды остался на стороне противника (не пересек центральную линию) до броска в его ворота, нападающей команде засчитывать 23 очка за один заброшенный мяч.

4. Применение отягощений для совершенствования силового компонента специальной выносливости. Отягощения не должны искажать движения, и дозировка этих упражнений по времени постепенно может соответствовать продолжительности игры.

Соревновательный раздел. Действенность соревнований как средства воспитания соревновательной выносливости зависит от некоторых факторов: количества соревнований, интервалов между ними, соотношении соревновательных и тренировочных

нагрузок.

Вместе с повышением уровня подготовленности спортсмена увеличивается суммарный объем соревновательной нагрузки. Увеличить объем соревновательной выносливости можно выступлением в соревнованиях подготовительного характера, участием в товарищеских турнирах после предшествующих повышенных тренировочных нагрузок, что заставляет гандболиста предельно мобилизовать в игре свою работоспособность.

Воспитание выносливости, условно обозначенное тремя разделами, надо рассматривать как единый процесс постепенного перехода преимущественной направленности с общеподготовительной на специально-подготовительную, а затем соревновательную.

На первых этапах многолетней подготовки гандболиста доминирует общеподготовительная направленность, которая создает предпосылки дальнейшего повышения нагрузок. Эта же направленность нужна и в начале годичного цикла. Однако на этапе высшего спортивного мастерства воспитание общей и специальной выносливости в этапах макроцикла происходит одновременно, но с различным вкладом упражнений соответствующих разделов.

Для воспитания выносливости необходимо знать стоимость интенсивности упражнений. Мышечная работа, выполняемая при определенной частоте сердечных сокращений, вызывает специфические изменения в организме. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. При длительной тренировке с умеренной интенсивностью гандболист не сможет эффективно действовать в условиях интенсивной нагрузки.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо учитывать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия.

В таблице 1 показана интенсивность некоторых упражнений при разных условиях выполнения для гандболистов не моложе 15 лет.

Таблица 1 – Интенсивность специальных упражнений гандболистов.

Упражнения	Кол-во, раз	Паузы отдыха, с	Средняя ЧСС уд/мин	Интенсивность, % от МПК
1. Бросок в ворота в 3 шага	10	60	120	40
2. Рывок 20 м, ловля, бросок	8	55	136	50
То же	16	25	150	60
То же	24	15	168	76
То же	32	10	179	85
3. Бег от ворот до ворот с передачей мяча и бросок	8	55	138	52
То же	16	25	156	66
То же	24	15	168	76
То же	48	5	180	86
4. Передача в тройке со сменой мест и бросок	16	25	156	66
То же	24	15	167	75
5. Передача мяча в тройках по восьмерке от ворот до ворот	16	25	166	74
То же	24	15	174	80
6. Финт броском, уход, бросок в прыжке	8	55	146	56
То же	15	25	160	70

В таблице 2 представлены показатели интенсивности подводящих игр, проводимых в течение 10–15 минут. При проведении игровых упражнений следует учитывать количество игроков, размер поля, установки на игру (личная защита или зонная, с форой или без нее и др.), так как все эти компоненты создают значительную разницу интенсивности упражнений. Разное количество гандболистов, участвующих в поточных упражнениях, тоже существенно меняет темп в связи с удлинением или укорочением пауз между повторениями.

Таблица 2 – Интенсивность подводящих игр гандболистов

Упражнения	Средняя ЧСС уд/мин	Интенсивность, % от МПК	Средние энерготраты, ккал /мин	
			Юноши	Девушки
1. Круговой гандбол	170	78	18,2	13,5
2. Борьба за мяч	180	86	19,6	14,5
3. Осалить мячом	178	84	19,2	14,2
4. Игра 3×3×3	164	72	17,2	12,7
5. Катбол	178	84	19,2	14,2
6. Подвижные ворота	174	80	19,2	14,2
7. Гандбол: положить мяч в ворота	178	84	19,2	14,2
8. Баскетбол	174	80	18,6	13,6
9. Футбол	165	75	17,4	12,9
10. Регби	174	80	18,6	13,8
11. Игра гандбол в тренировке	151–169	60–77		
12. Товарищеская игра	169–173	70–79		
13. Календарная игра	166–182	74–82	17,0–19,8	12,5–14,5

«Круговой гандбол». В трех концентрических кругах радиусом 0,5, 2 и 8 м, ограниченных обычной линией, располагаются игроки в следующем порядке: в центральном круге вратарь, далее защитники и, наконец, нападающие. Нападающие стараются попасть во вратаря, произвольно передавая мяч. Защитники его защищают. Игра проводится на время, потом команды меняются местами. Вратарь становится нападающим, а бывшие нападающие выделяют своего вратаря. Вместо вратаря можно положить какой-либо предмет.

«Осалить мячом». Играют две команды по 6-10 человек. Одна команда владеет мячом, игрок которой стремится осалить игрока противоположной команды, не выпуская мяч из рук. Разрешаются передачи мяча и передвижение не более 3 шагов.

«Игра 3×3×3». В игре участвуют три команды по 3–4 человека. Одна команда нападает, другая защищается, а третья на противоположной стороне площадки. Защищающаяся команда после броска устремляется к противоположным воротам в нападение против третьей команды, а нападающая остается в защите.

«Катбол». Играю две команды по 6–8 человек в гандбол, мяч можно только катить по площадке.

«Положить мяч в ворота». Играю две команды по 6–8 человек в гандбол, только мяч не забрасывают в ворота, а заносят или закатывают.

«Подвижные ворота». Играют две команды по правилам гандбола, в каждой свой вратарь в форме, отличающейся по цвету от всех остальных. Вратарь находится среди игроков. Задача играющих попасть в чужого вратаря, защищая своего. Игра не останавливается после попадания. Завладевшая мячом команда снова ищет нужную цель – чужого вратаря. А вратарь становится то вратарем, то таким же нападающим, как и все его партнеры по команде.

В таблице 3 показана интенсивность комплексных упражнений, проводимых в течение 10 минут.

Таблица 3 – Интенсивность комплексных упражнений гандболистов

Комплексные упражнения	Средняя ЧСС уд/мин	Интенсивность, % от МПК	Средние энерготраты, ккал /мин	
			Юноши	Девушки
Упражнение 1	179	85	19,4	14,4
Упражнение 2	167	73	18,0	13,1
Упражнение 3	178	84	19,2	14,3

Упражнение 1. Шесть игроков располагаются на своих игровых позициях нападающих и последовательно от края до края передают друг другу мяч. После каждой передачи выполняют рывок до центральной линии 12–15 м, стараясь успеть вернуться к следующему приему мяча.

Упражнение 2. Два игрока располагаются у одних ворот (защитник и нападающий), а третий у противоположных. Защитник делает три выхода на имитирующего бросок нападающего, получает от него мяч, ведет мяч к противоположным воротам, имитирует бросок перед третьим, который так же устремляется к противоположным воротам.

Упражнение 3. Продвигаясь боком, игрока делают 5 выходов от шести до девятиметровой линии, каждый раз имитируя блокирование. Бегут влево к началу центральной линии и перемещаются по ней быстрыми приставными шагами. Далее бег к противоположным воротам, пять выходов и ускорение к месту начала упражнения.

II. Тренировочные задания для специальной подготовки

Общеподготовительные средства физической подготовки

Для групп начальной подготовки – это развивающие для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования – комплексы упражнений для разминки.

Упражнения на гимнастической скамейке

1. И.п. – стоя лицом к скамейке. Прыжки на скамейку и со скамейки: а) вперед; б) назад; в) с поворотом и 180˚.

То же, но прыжки на одной ноге:

2. И.п. – сед ноги врозь верхом на скамейке. Поочередные пружинистые наклоны к ногам, касаясь руками носка (рисунок 5).

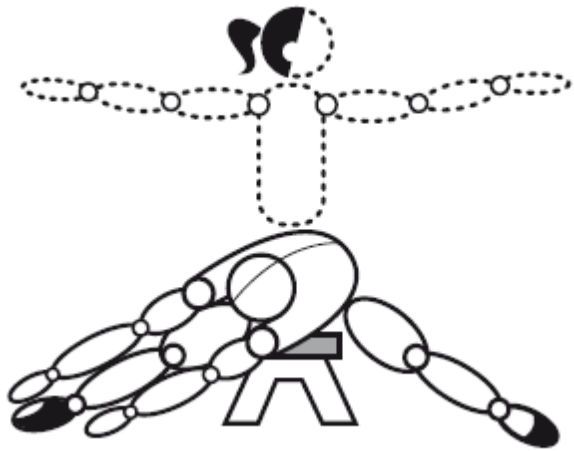


Рисунок 5

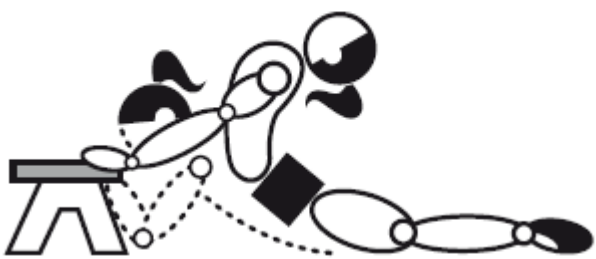


Рисунок 6

3. И.п. – лежа на бедрах. Напряженно прогнуться, особенно в грудном отделе (рисунок 6).

4. И.п. – широкая стойка, одна впереди на скамейке. Пружинистые наклоны к впереди стоящей ноге. Ноги не сгибать (рисунок 7).

5. И.п. – упор сзади, руки на пол, ноги на скамейке. Сгибание

ног (рисунок 8).

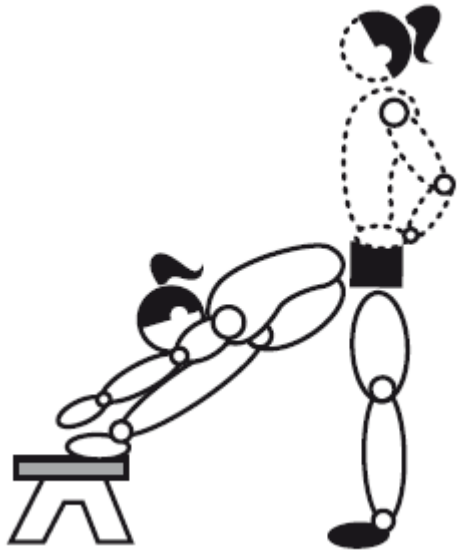


Рисунок 7

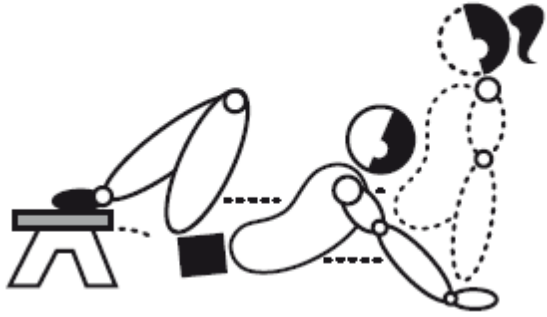


Рисунок 8

6. И.п. – лежа на скамейке продольно, хват руками за края над головой. Поднимая ноги, достать ногами скамейку над головой (рисунок 9).

7. И.п. – сед в упоре сзади. Сгибая руки, приблизить таз к стопам. Упражнение усложняется удалением стоп от скамейки (рисунок 10).

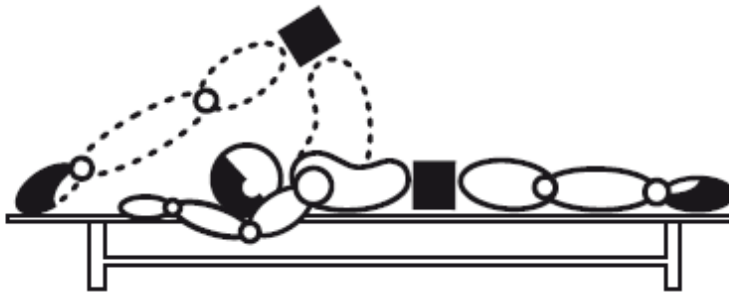


Рисунок 9

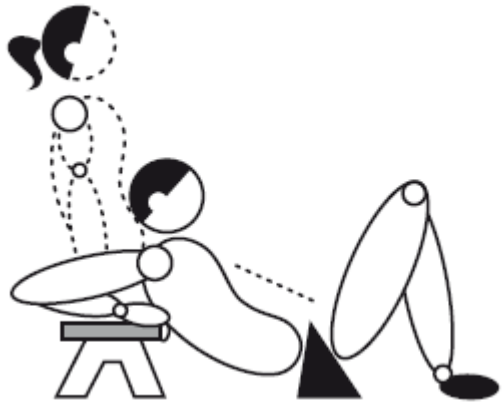


Рисунок 10

8. И.п. – упор, стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища с активной подачей плеч вперед и медленное возвращение в и.п.

9. И.п. – сед на скамейке. Хват за край скамейки. Не отрывая стоп от пола, наклон назад (рисунок 11).

10. То же. Принять горизонтальное положение и возвратиться в сед (рисунок 12).

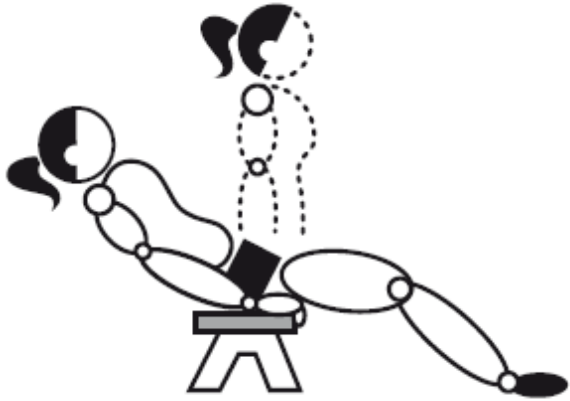


Рисунок 11

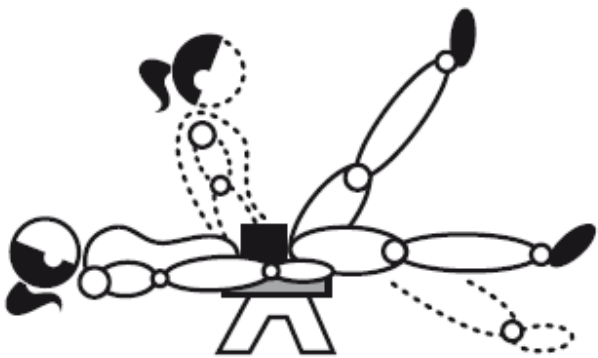


Рисунок 12

11. И.п. – сед углом. Движение прямых ног вперед, назад, разведение в стороны и сведение скрестно (рисунок 13).

12. И.п. – сед. После принятия горизонтального положения поднять ноги вертикально вверх, согнуться (рисунок 14).

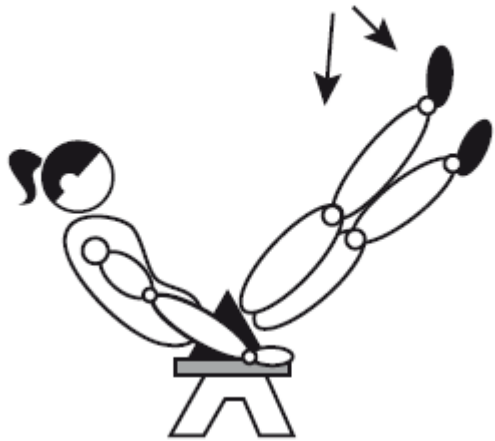


Рисунок 13

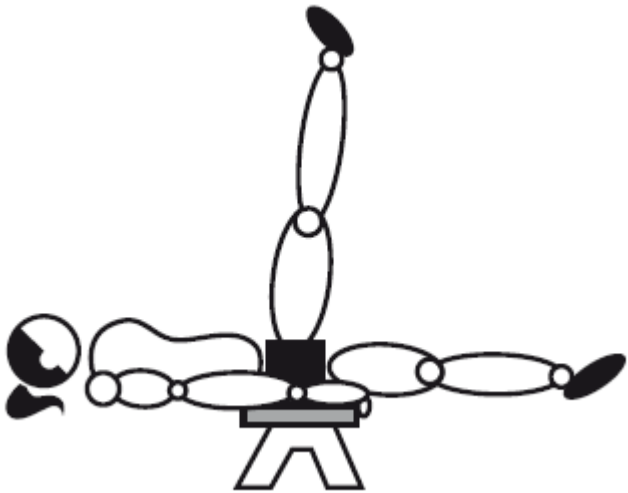


Рисунок 14

13. И.п. – лежа на животе на скамейке. Прогнуться с подниманием рук вверх. Возвращаясь в и.п., расслабить мышцы спины (рисунок. 15).

14. И.п. – стоя на одной ноге на шаг от скамейки, другая нога на скамейке. Медленные приседания на одной ноге (рисунок 16).

Рисунок 15

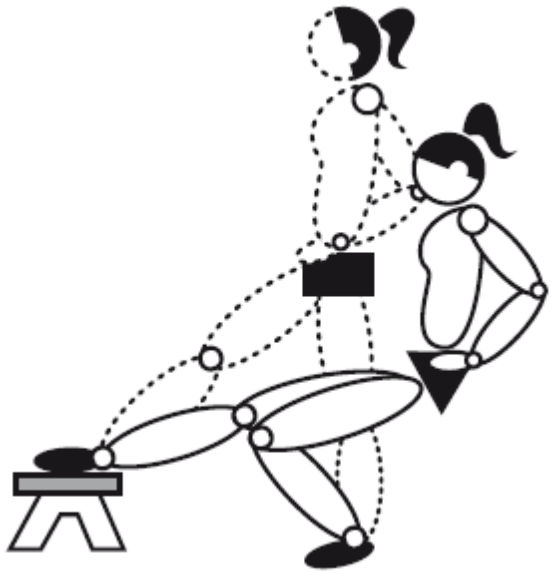


Рисунок 16

15. И.п. – ноги на скамейке, упор сзади. Выпрямить туловище, прогнуться (рисунок 17).

16. И.п. – в упоре лежа боком, ноги на скамейке. Сгибание в сторону и выпрямление (рисунок 18).

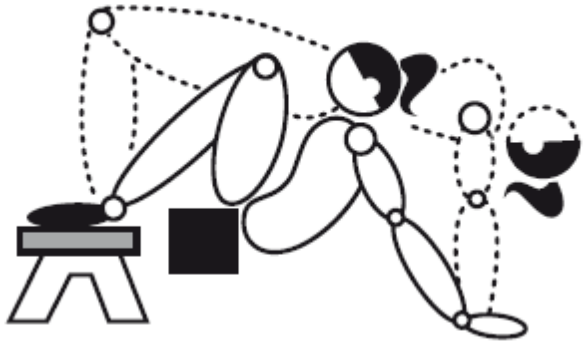


Рисунок 17

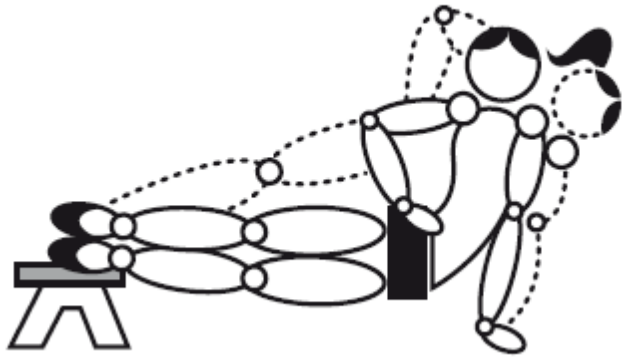


Рисунок 18

17. И.п. – лежа на спине упор сзади, согнутые ноги на скамейке. Напряженно поднять туловище, прогнуться (рисунок 19).

18. И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги на скамейке. Медленно прогнуться до положения, лежа на лопатках и медленно вернуться в исходное положение (рисунок 20).

19. И.п. – сед на полу, ноги врозь на скамейке. Пружинистые наклоны к ногам (рисунок 21).

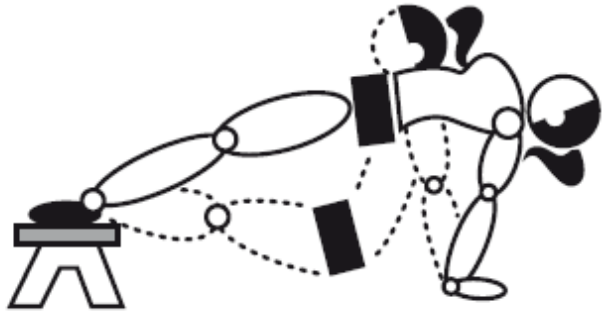


Рисунок 19

Рисунок 20

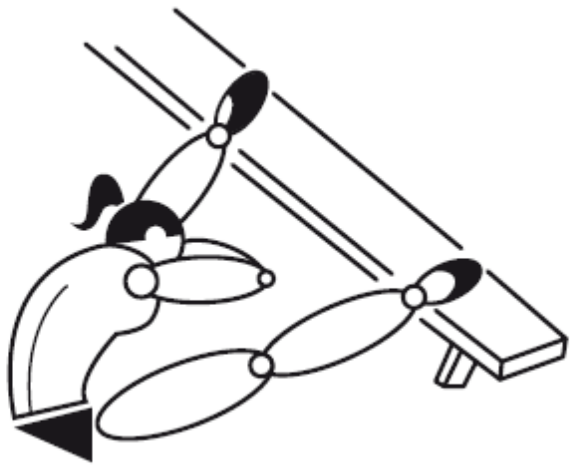


Рисунок 21

Упражнения со скакалкой

1. Бег на месте через скакалку с изменением темпа. Скакалка сложена вдвое в правой (левой) руке. Прыжки через скакалку, вращая ее в горизонтальной плоскости под ногами (рисунок 22).

2. Прыжки через скакалку, скрещивая руки перед туловищем. Чередовать простые прыжки с «петлей» (рисунок 23).

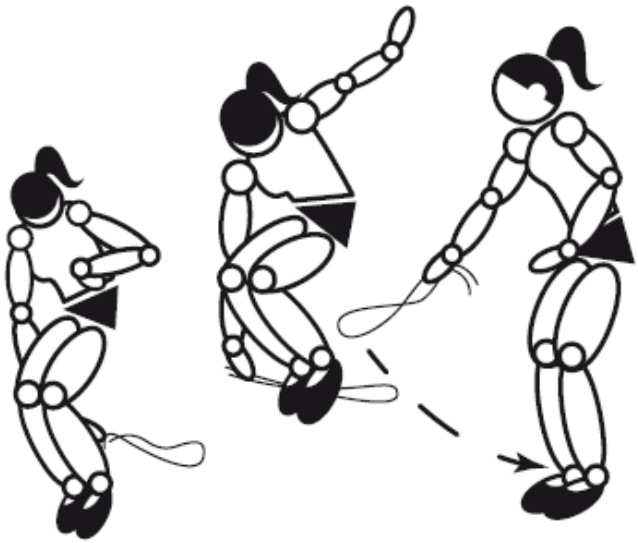


Рисунок 22

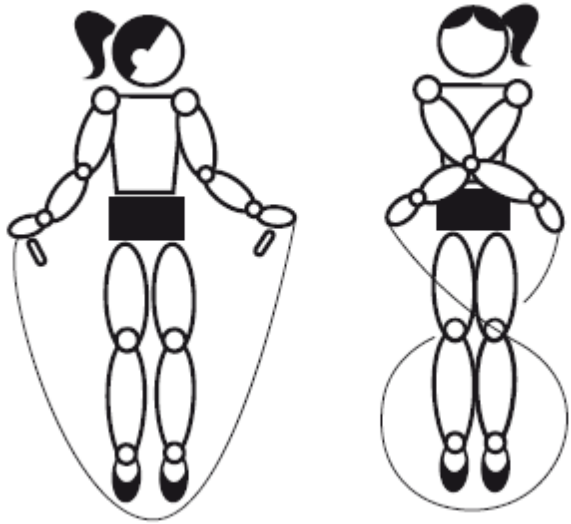


Рисунок 23

3. Перепрыгивание через скакалку в приседе. Попытаться после каждого третьего прыжка в приседе сделать подскок с двойным вращением.

4. И.п. – скакалка сложена вдвое (вчетверо), руки вверх. Пружинистые наклоны в стороны.

5. И.п. – скакалка за головой. Пружинистые наклоны вперед, притягивая скакалкой голову к коленям (рисунок 24).

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Скакалка сложена вдвое. С силой отвести руки назад вперед.

7. И.п. – сед, руки вперед, скакалка сложена вчетверо. Пронести ноги через скакалку, таким же образом вернуться в и.п. При выполнении упражнения не касаться ногами пола (рисунок 25).

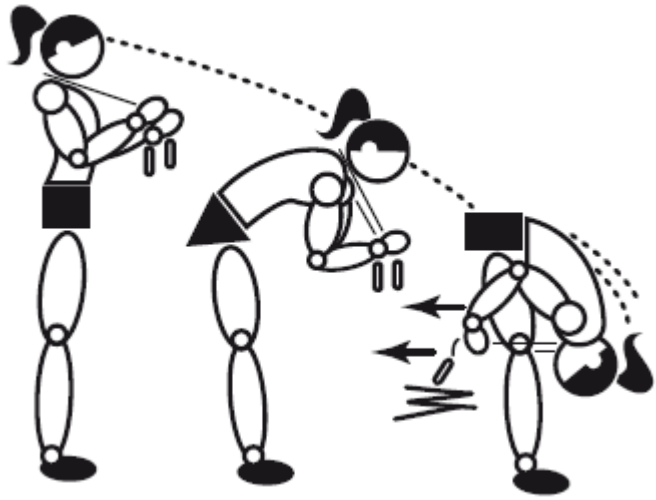


Рисунок 24

Рисунок 25

8. И.п. – сед, ноги согнуты. Скакалку, сложенную вчетверо, пропустить под ягодицами назад вперед, слегка подпрыгивая (рисунок 26).

9. И.п. – сед ноги врозь, скакалку сложить вчетверо, за головой. Пружинистым движением притянуть туловище к полу (касаясь лбом пола), выпрямляясь, лечь спину (рисунок 27).

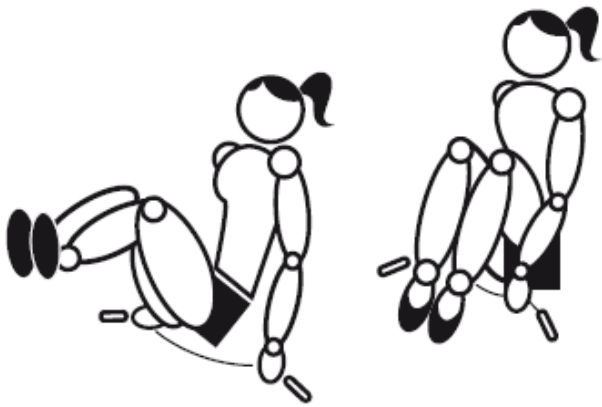


Рисунок 26

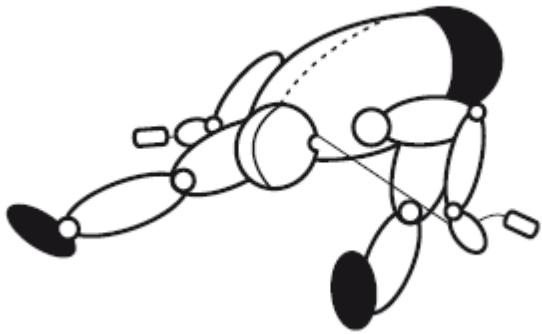


Рисунок 27

10. И.п. – сед, вдвое сложенной скакалкой обхватить подошвы ног. Сильным рывком рук поднять ноги вверх. Выполнить упражнение одной ногой (рисунок 28).

11. И.п. – стойка ноги врозь, скакалка сложена вчетверо. Перешагнуть поочередно ногами через скакалку, провести ее через голову вперед (выкрут) и т. д. (рисунок 29).

12. И.п. – руки вниз, скакалка вчетверо. Выкрут назад – вперед (рисунок 30).

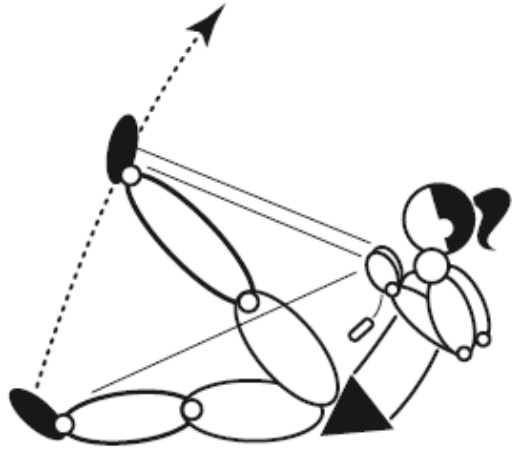


Рисунок 28

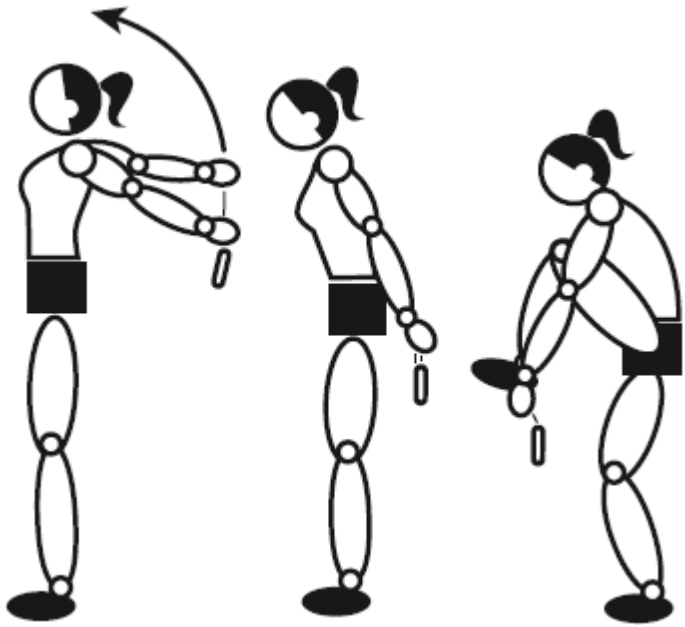


Рисунок 29

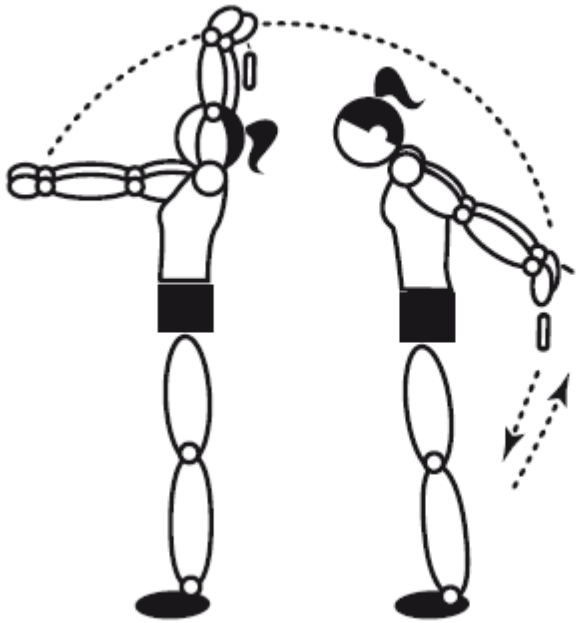


Рисунок 30

Упражнения с гимнастической палкой

Вариант 1

1. И.п. – палка зажата в локтевых сгибах за спиной. Повороты туловища вправо-влево (рисунок 31).

2. И.п. – стоя на одной ноге, другая впереди. Равновесие палки на носке прямой ноги (рисунок 32).

Рисунок 31

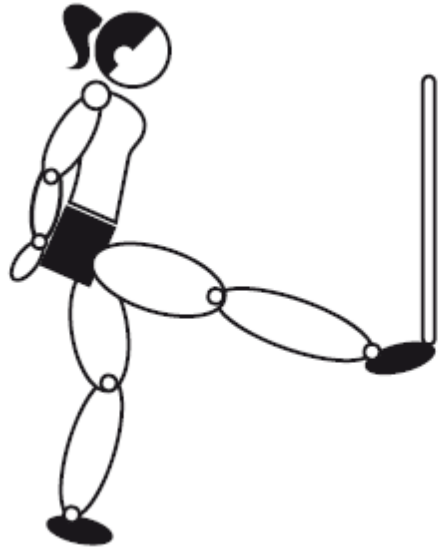


Рисунок 32

3. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз, хватом на ширине плеч. Прыжки через палку вперед и назад выполняются с места одноразово и последовательно с промежуточным прыжком и без него (рисунок 33).

4. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверху. Поочередное сгибание ног с наклоном туловища к прямой ноге и опусканием палки на лопатки (рисунок 34).

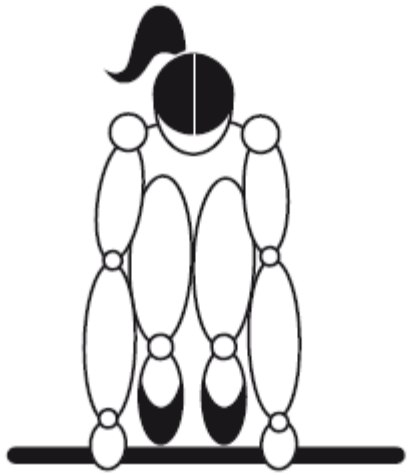


Рисунок 33

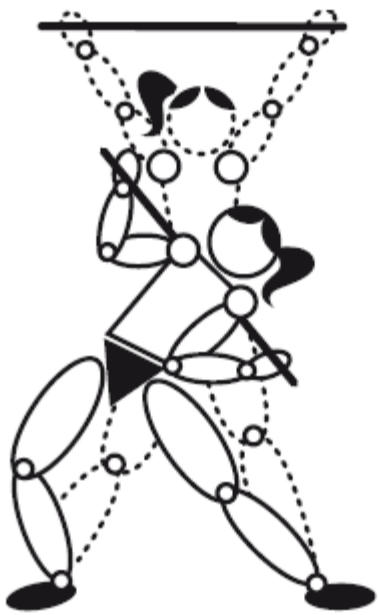


Рисунок 34

5. И.п. – стойка ноги врозь пошире, палка над головой влево. Пружинистые приседания на левой ноге с одновременным опусканием палки на голову (рисунок 35).

6. И.п. – стойка ноги врозь, палку на лопатки, хватом за края.

Пружинистые движения (рывками) палкой назад, возможно дальше отдаляя ее от лопаток.

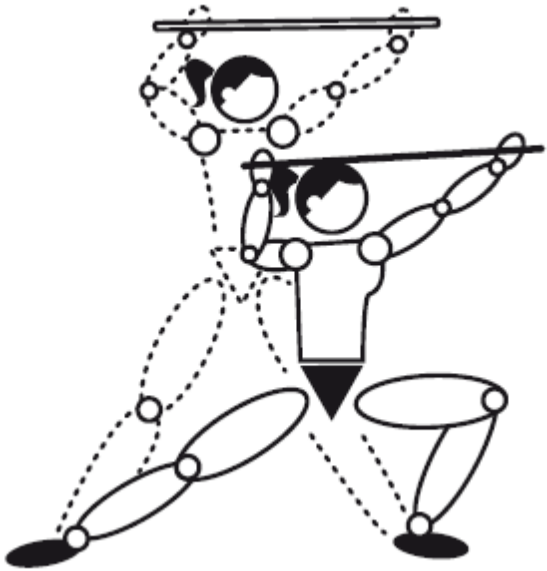


Рисунок 35

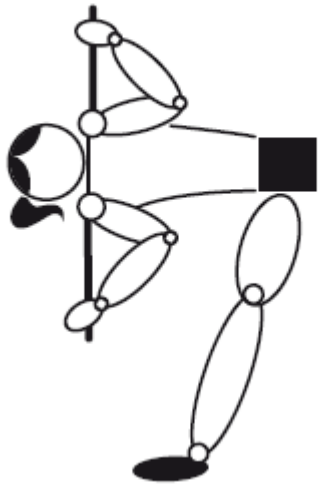


Рисунок 36

7. И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, палка на лопатки. Размашистые, заканчивающиеся рывком повороты туловища в

стороны (рисунок 36).

8. И.п. – стойка ноги врозь, палка на лопатки. Пружинистые наклоны вперед одновременным отведением палки назад возможно дальше от лопаток.

7. И.п. – стойка ноги врозь, палка внизу сзади. Пружинистые наклоны вперед с от ведением палки назад до отказа (рисунок 37).

9. И.п. – стоя согнувшись, палка у пяток. Пружинистые притягивания туловища к ногам. Ноги не сгибать (рисунок 38).

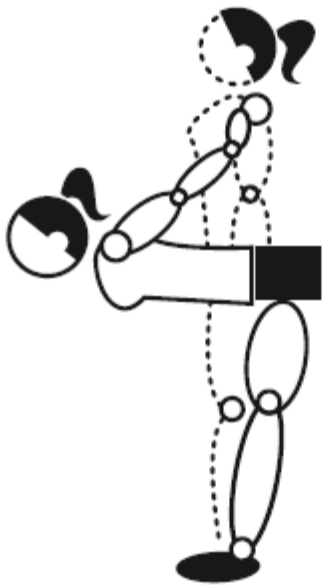


Рисунок 37

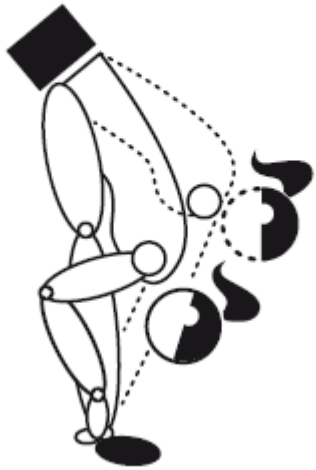


Рисунок 38

10. И.п. – стойка ноги врозь пошире. Круги палкой под ногами, последовательные перепрыгивания через палку (рисунок 39).

11. И.п. – стоя на коленях. Очерчивания концом палки круги вокруг себя. То же, что стоя (рисунок 40).

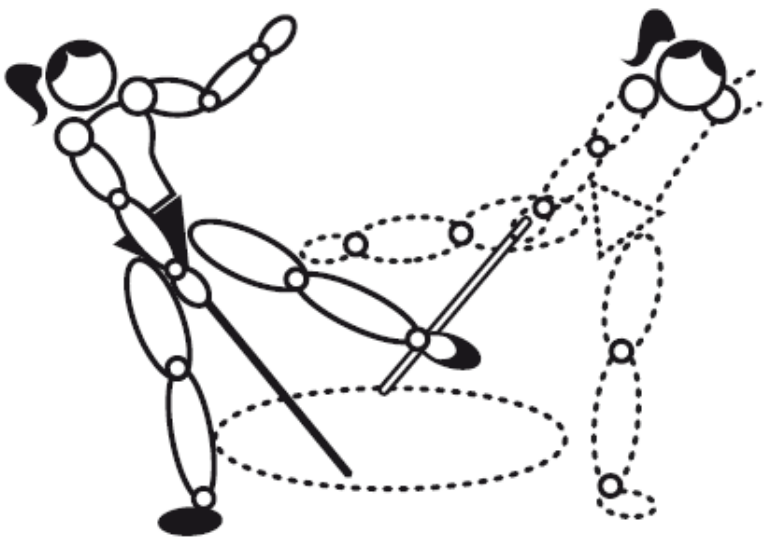


Рисунок 39

Рисунок 40

Задание 2

1. И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка вниз, хватом на ширине плеч: повороты палки, руки скрестно: левая рука сверху, затем – сверху правая (рисунок 41).

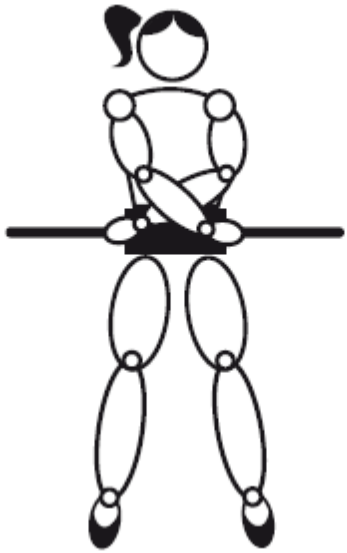


Рисунок 41

Рисунок 42

2. И.п. – палка перед грудью в согнутых руках. Поворот палки, руки скрестно.

3. И.п. – палку вверх, хватом на ширине плеч. Повороты палки до положения скрестно, левая рука впереди, затем – правая впереди (рисунок 42).

Задание 2

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка вверх в правой руке, хватом за один конец. Махи палкой в стороны выполнить движением кисти, постоянно увеличивая амплитуду маха (рисунок 43).

2. И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх с палкой вниз за спину хватом за конец. Поднимание и опускание палки выполнять движением кисти (рисунок 44).

Рисунок 43

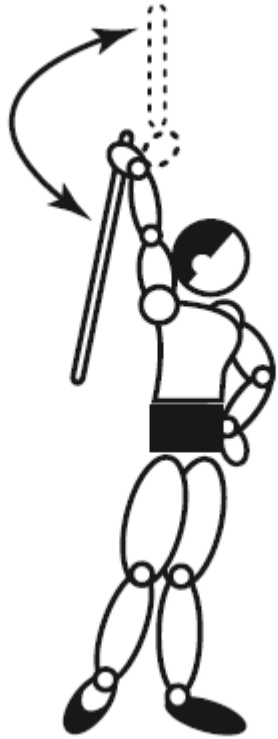


Рисунок 44

3. И.п. – стойка ноги врозь, рука с палкой в сторону, хватом за один конец. Круг палкой вперед и назад (в боковой плоскости). Круговые движения палкой выполняются кистью (рисунок 45).

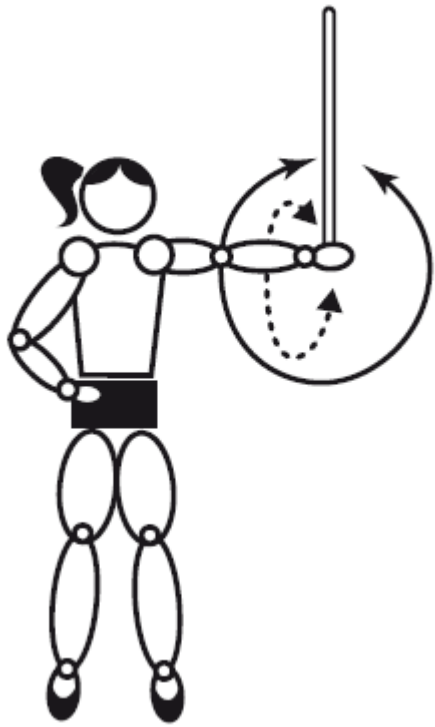


Рисунок 45

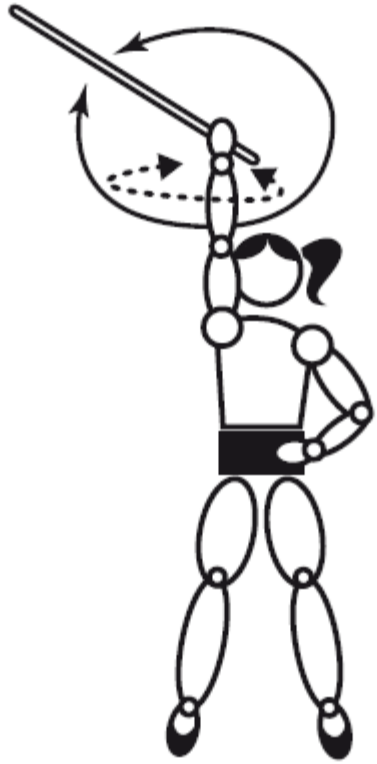


Рисунок 46

4. И.п. – палка вверх, круговые движения в горизонтальной плоскости (рисунок 46).

Задание 3

1. И.п. – стойка ноги врозь, палка вперед в руке, хват за один конец. Маховые движения палкой вверх-вниз (рисунок 47).

2. И.п. – то же, но хватом за середину. Повороты палки в лицевой плоскости (рисунок 48).

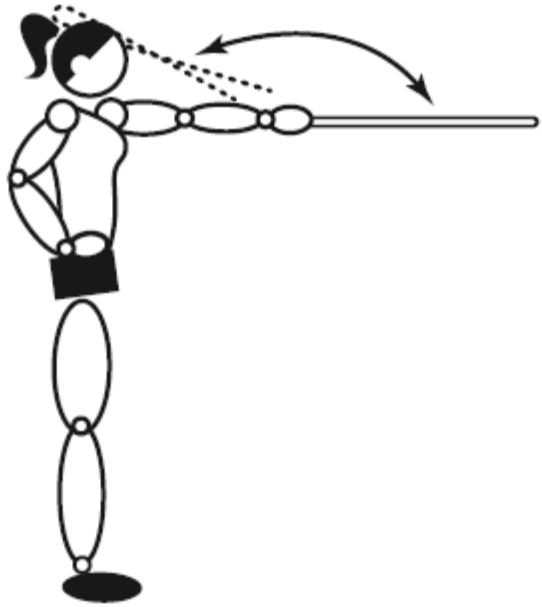


Рисунок 47

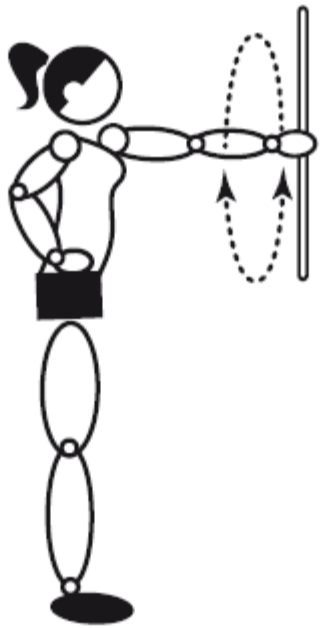


Рисунок 48

3. То же в боковой плоскости при положении руки в сторону.

4. И.п. – стойка ноги врозь, палка вниз хватом за края. Выкрут назад и вперед прямыми руками.

Упражнения у гимнастической стенки

1. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Мах правой ногой назад, подняться на носок левой ноги.

2. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Пружинящие движения прямой ногой назад.

3. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку, согнутыми руками на уровне плеч. На счет один – правую назад до отказа; два – то же, но сгибая ногу в коленном суставе, пяткой коснуться затылка.

4. И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Пружинящие отведения ног в сторону до отказа (рисунок 49).

5. И.п. – то же. Махи правой ногой вправо и влево, поднимаясь на носок левой ноги. То же левой.

6. И.п. – стойка ноги врозь на носках лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Повороты стопы вовнутрь и наружу.

7. И.п. – стойка ноги врозь, носки в стороны, хват за рейку на уровне груди. Пружинящие приседания, разводя колени в стороны, не отрывая стоп от пола.

8. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, наклон вперед, хват за рейку ниже колен. Пружинящие наклоны вперед, касаясь грудью колен (рисунок 50).

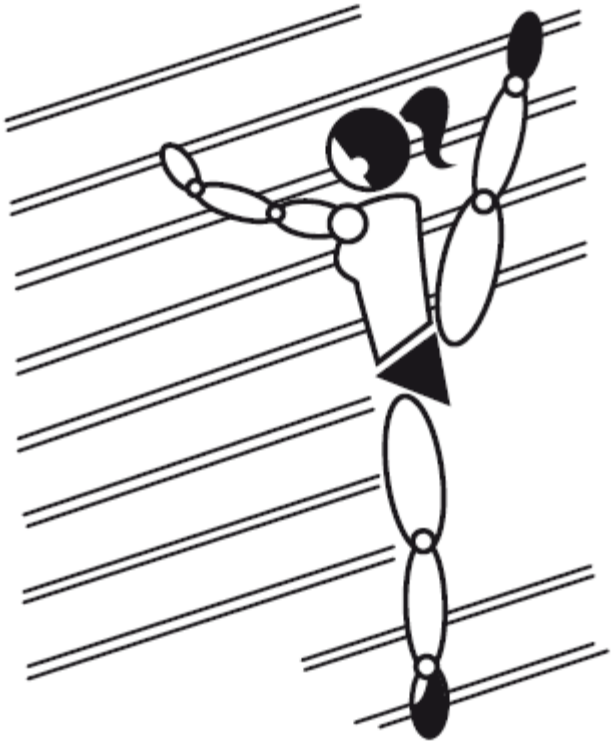


Рисунок 49

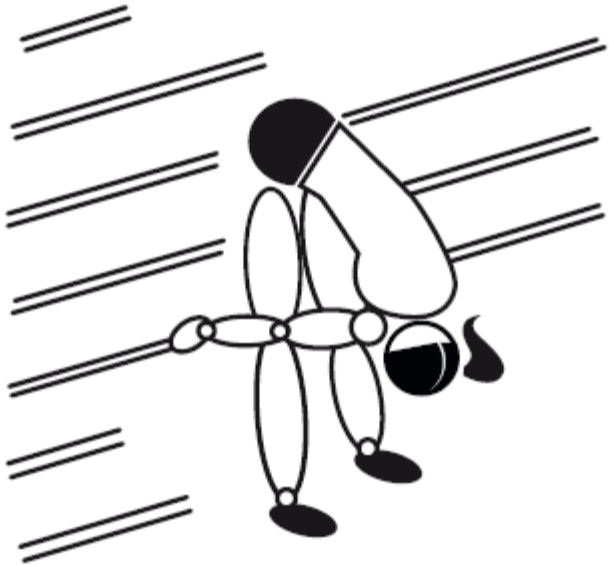


Рисунок 50

9. И.п. – стоя ноги врозь спиной к гимнастической стенке на расстоянии одного шага, хват внизу за рейку на высоте пояса. Пружинящие приседания.

10. И.п. – стойка ноги врозь лицом к гимнастической стенке, наклон вперед, руки вверх, хват за рейку на уровне таза. Пружинящие наклоны, прогибаясь (рисунок 51).

11. И.п. – сед на пятках спиной к гимнастической стенке, хват за рейку согнутыми руками на уровне головы. Разгибая руки и прогибаясь перейти в стойку на коленях с глубоким наклоном назад (рисунок 52).

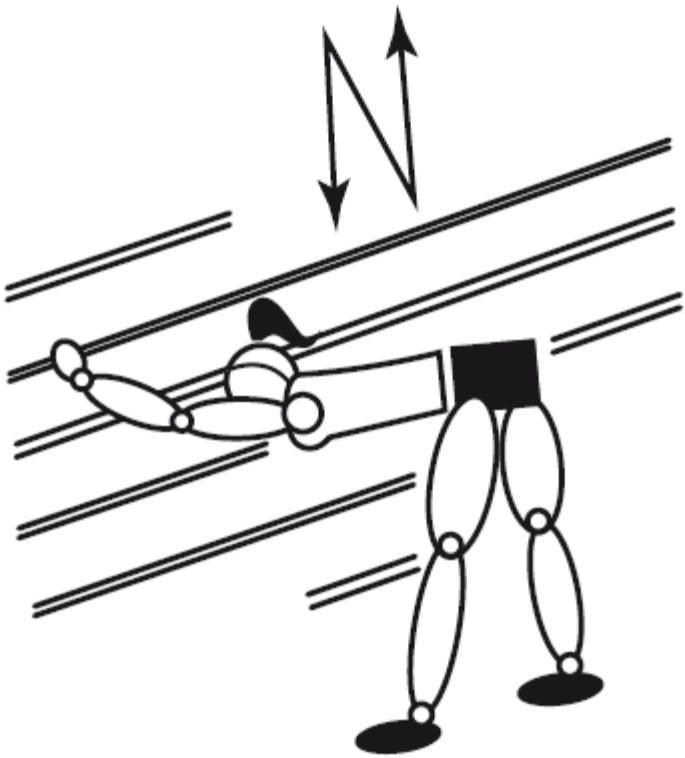


Рисунок 51

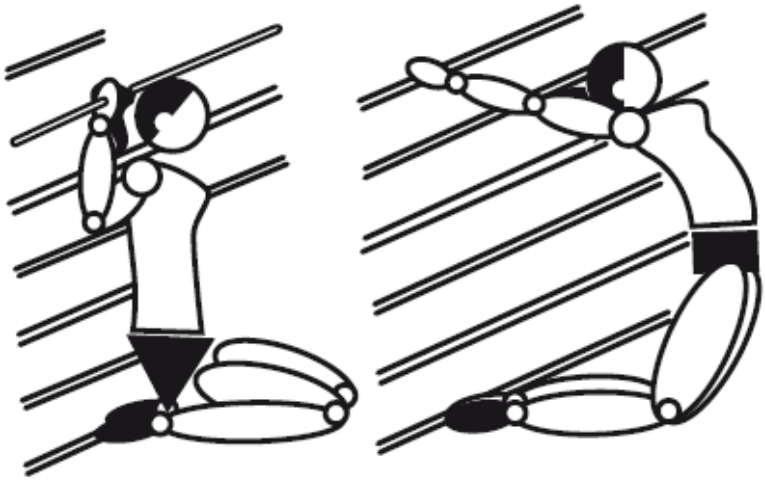


Рисунок 52

12. И.п. – стойка ноги врозь спине: гимнастической стенке на расстоянии одного шага, хват за рейку на уроне пояса Приседания, не сгибая рук (рисунок 53).

13. И.п. – стоя на левой ноге, прямая правая нога на рейку гимнастической стенки на уровне пояса. Пружинящие наклоны вперед с последующей сменой положения ног.

14. И.п. – сед лицом к гимнастической стенке, пятки ног на 45-й рейке. Хват за 2-3-ю рейку. Сгибая руки, пружинящие наклоны вперед, усиливая движение притягиванием (рисунок 54).

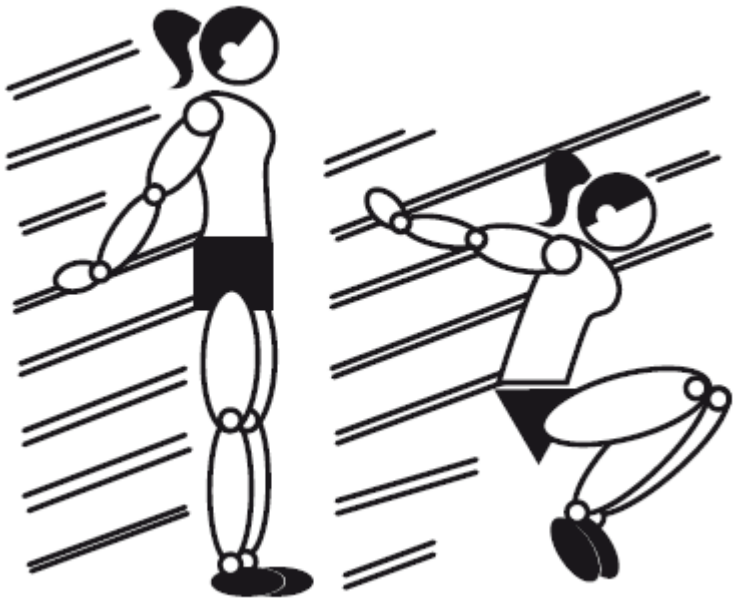


Рисунок 53

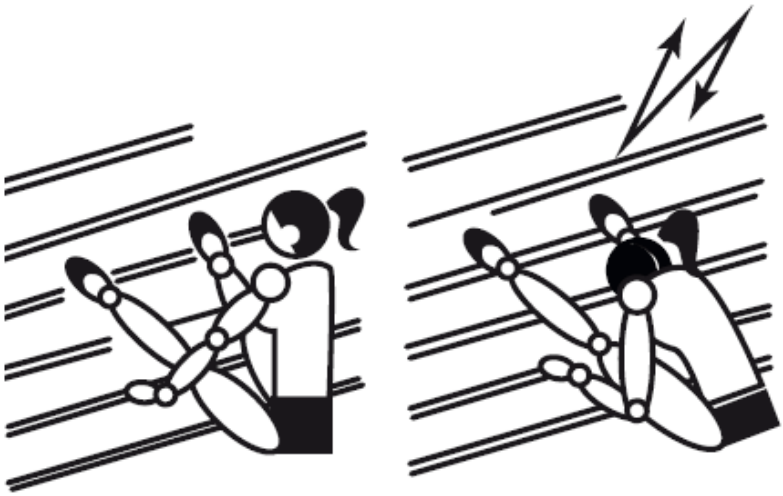


Рисунок 54

15. И.п. – вис, стоя спиной к гимнастической стенке, хват согнутыми руками за рейку на уровне головы. Медленно поднимаясь на носках и разгибая руки, прогнуться (рисунок 55).

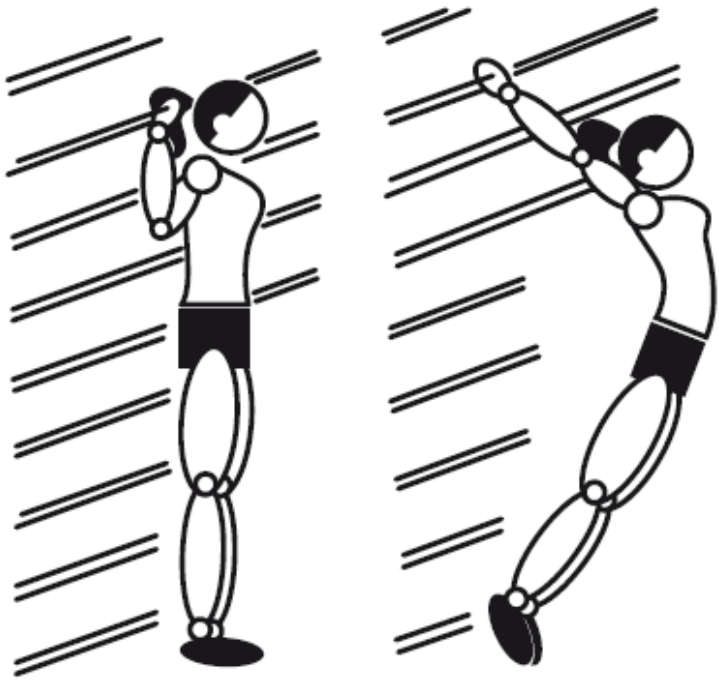


Рисунок 55

Силовые упражнения

Задание 1

1. И.п. – упор лежа. Перемещение вправо и влево по кругу за счет поочередной перестановки рук. Ноги на месте. Перемещаться можно прыжками (рисунок 56).

2. И.п. – упор лежа, ноги скрестно, левая над правой. Толчком правой поменять положение ног.

3. И.п. – стойка на коленях. Прыжок с колен на обе ноги.

4. И.п. – лежа на животе. Прогнуться, захватить руками согнутые ноги за голень. Повороты вправо и влево поочередно (рисунок 57).

Рисунок 56

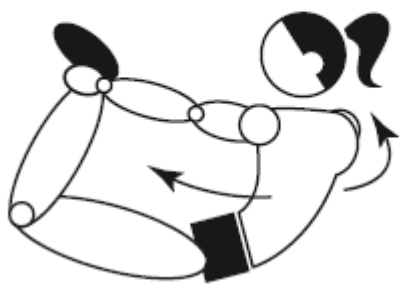


Рисунок 57

5. И.п. – то же. Прогнуться, захватить руками согнутые ноги за голени, после этого вернуться в и. (рисунок 58).

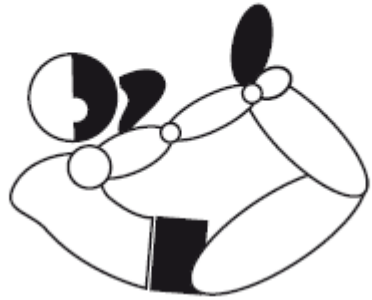


Рисунок 58

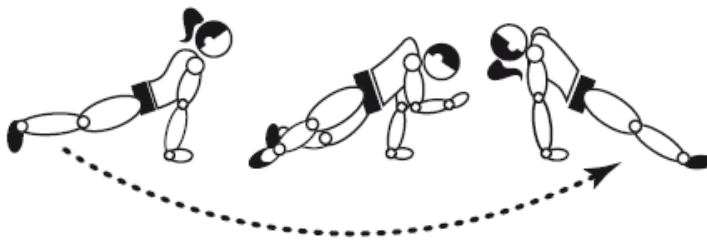


Рисунок 59

6. И.п. – упор, лежа (руки прямые). Перемещаясь ногами в одну из сторон, принять положение упор, лежа сзади (рисунок 59).

7. И.п. – лежа на спине, ноги врозь в стороны. Поворот на правый бок, левой ногой достать ладонь правой руки. То же, но в другую сторону.

Задание 2

1. И.п. – лежа на спине согнувшись, руки в стороны. Не отрывая рук от пола, выполнять повороты вправо и влево, ноги вместе.

2. И.п. – упор, сидя сзади. Мах левой ногой вверх – прогнуться и медленно вернуться в и.п. То же правой ногой (рисунок 60).

3. И.п. – упор лежа сзади прогнувшись. Перемещаться по дуге, переставляя ноги вправо и влево так, чтобы не отрывать рук от пола.

4. И.п. – сед на бедрах. Поочередно сед на левое и правое

бедро (рисунок 61).

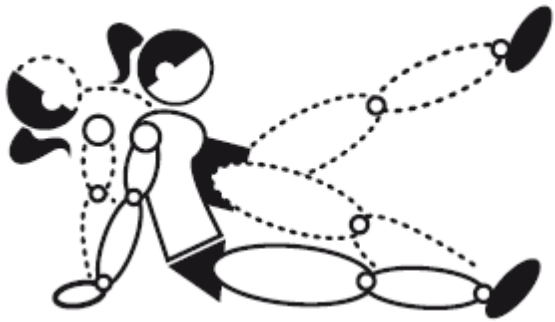


Рисунок 60

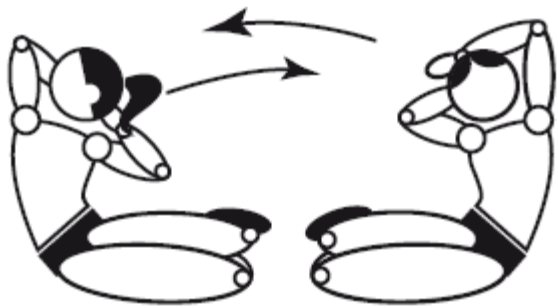


Рисунок 61

5. И.п. – упор лежа. Оттолкнуться от пола, хлопнуть в ладоши. Перед толчком руками прогнуться и, не фиксируя положения, сейчас же рывком одновременно с толчком рук поднять таз вверх (рисунок 62).

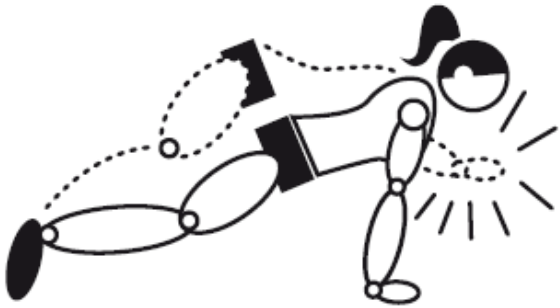


Рисунок 62

6. И.п. – то же, что в упр. 5., но прыжки вправо и влево (без хлопка).

Задание 3

1. И.п. – стоя лицом к стене. Отжимание от стены (рисунок 63).

2. И.п. – лежа на животе. Отжимание от пола (рисунок 64).

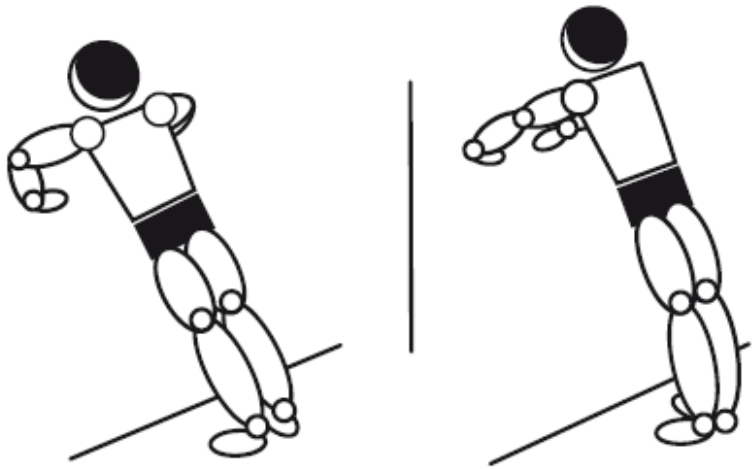


Рисунок 63

Рисунок 64

3. И.п. – вис на перекладине. Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется в несколько подходов (рисунок 65).

4. И.п. – упор, лежа. Отжимание с переносом веса тела на правую, на левую руку (рисунок 66).

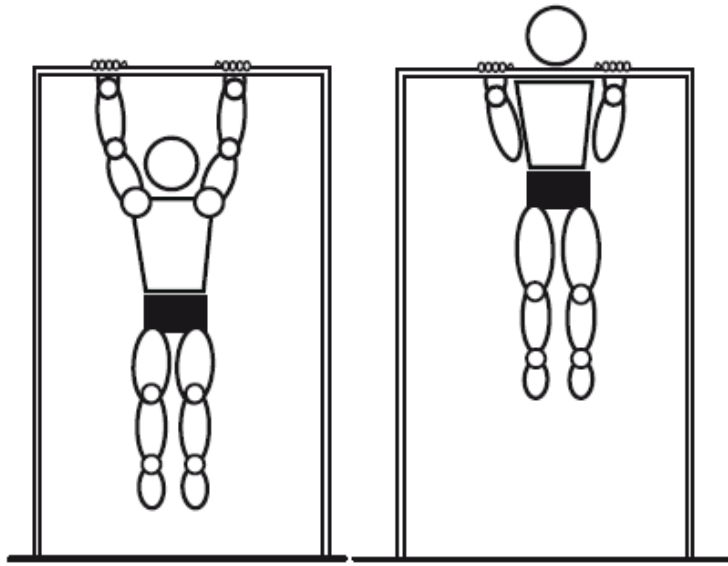


Рисунок 65

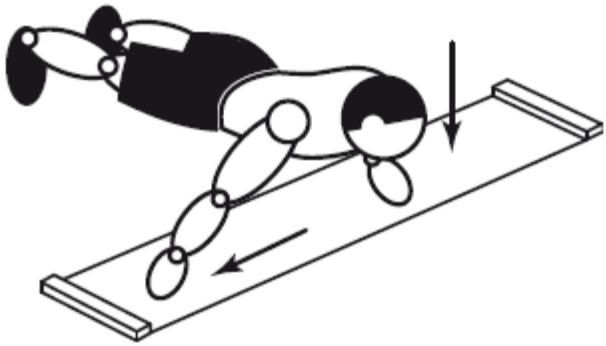


Рисунок 66

5. И.п. – упор, лежа. Отжимания с поворотом туловища влево, вправо, руку вверх (рисунок 67).

6. И.п. – упор, лежа, ноги согнуты в коленях. Отжимание в упоре (рисунок 68).

7. И.п. – упор, лежа. Отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания (рисунок 69).

8. И.п. – упор, лежа. Отжимания с повернутыми внутрь кистями (рисунок 70).

9. И.п. – стоя у стены. Приседания, прислонившись к стене (рисунок 71).

10. И.п. – о.с. Приседания на одной ноге, руки вперед (рисунок 72).

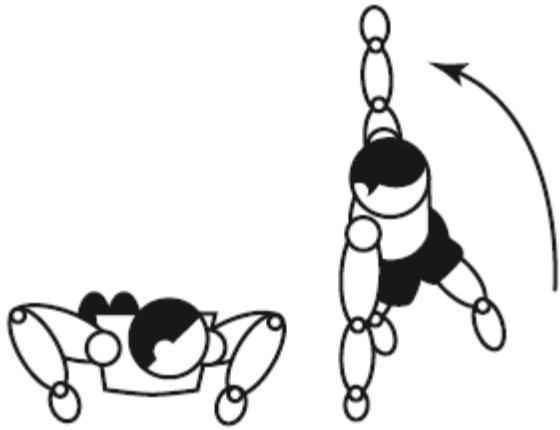


Рисунок 67

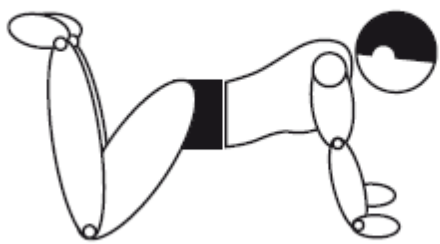


Рисунок 68

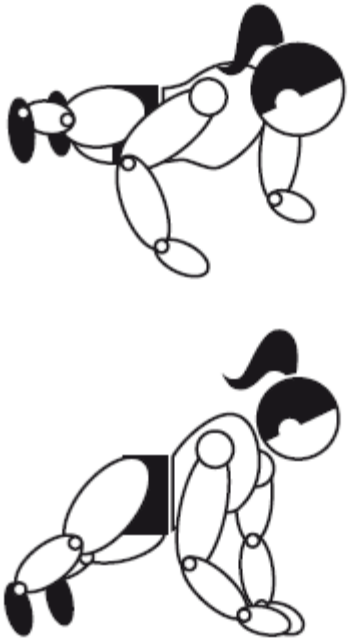


Рисунок 69

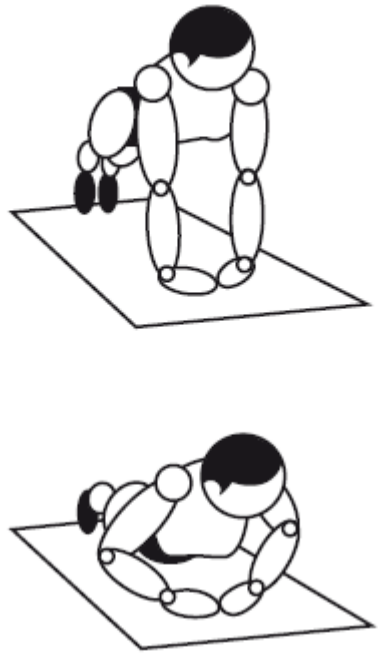


Рисунок 70

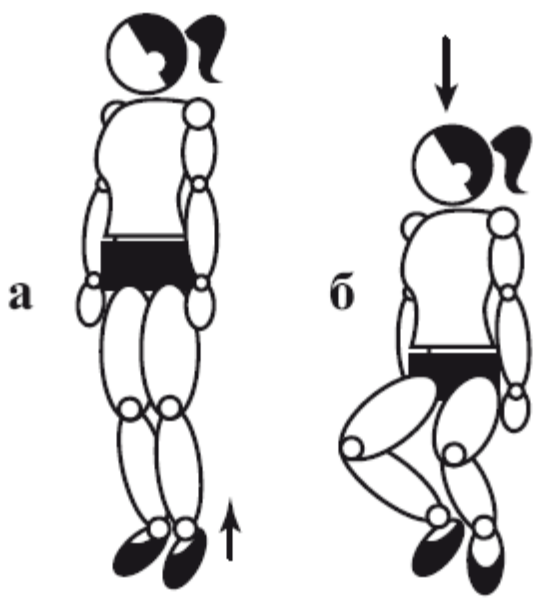


Рисунок 71

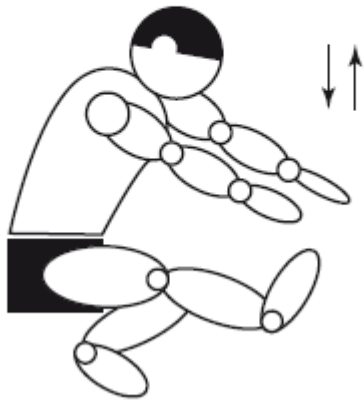


Рисунок 72

Упражнения с эластичным бинтом

Задание 1

1. И.п. – стойка ноги врозь, бинт эластичный внизу хватом за концы. Разведение прямых рук.

2. И.п. – то же, но одна рука вперед вверх, другая внизу (рисунок 73).

3. И.п. – то же, но согнутой рукой вверх.

4. И.п. – то же, но согнутой рукой вниз (рисунок 74).

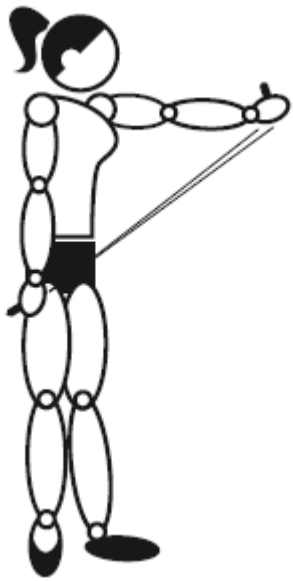


Рисунок 73

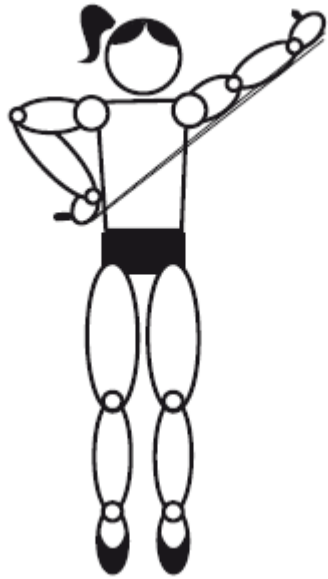


Рисунок 74

5. И.п. – руки подняты вверх. Разведение рук в стороны (рисунок 75).

6. И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой, выпрямлять руку вверх (рисунок 76).

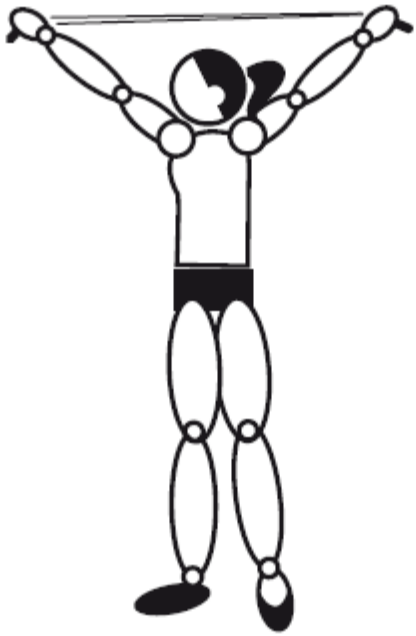


Рисунок 75

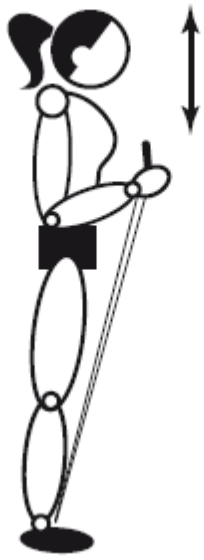


Рисунок 76

И.п. – то же, но растягивать два бинта поочередно вверх

(рисунок 77).

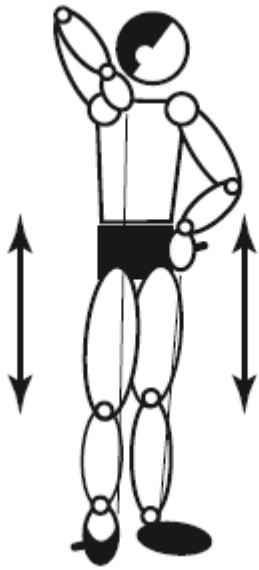


Рисунок 77

Задание 2

1. И.п. – основная стойка, один конец бинта в руке, другой под стопой. Одновременно растягивать два бинта вверх (рисунок 78).

2. И.п. – лежа на животе, руки вверх, ноги согнуты в коленных суставах, выпрямлять и сгибать ноги, растягивая бинты, зацепленные голеностопным суставом (рисунок 79).

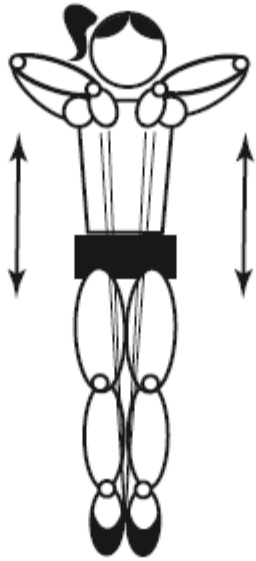


Рисунок 78

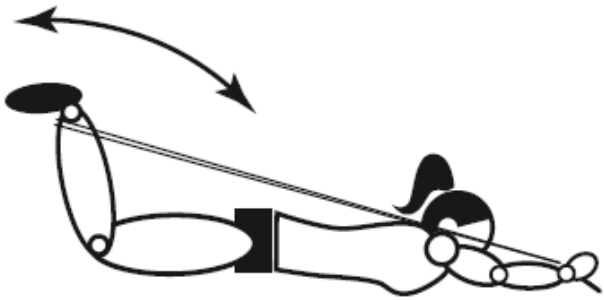


Рисунок 79

3. И.п. – то же, но прогибаясь в пояснице.

4. И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись, конец бинта под стопой. Растягивать бинт разноименной рукой.

5. И.п. – стойка ноги врозь согнувшись, концы бинта под стопами. Поднимать руки назад вверх (рисунок 80).

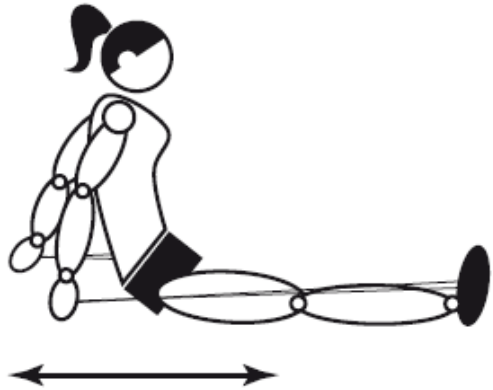


Рисунок 80

6. И.п. – то же, но поднимать руки через стороны.

Задание 3

1. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке на одной ноге, другая упирается о рейку у места прикрепления бинта, руки вверх за спину, выпрямлять руки вверх (рисунок 81).

2. И.п. – то же, но выпрямлять руки вперед.

3. И.п. – то же, но выпрямлять руки в стороны.

4. И.п. – стоя спиной к стенке, рука согнута, выпрямлять руку вперед (рисунок 82).

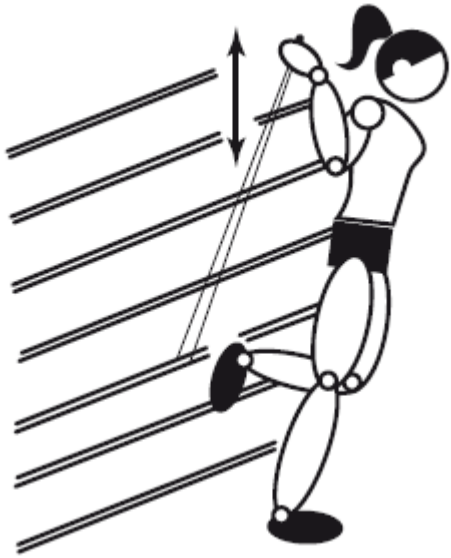


Рисунок 81

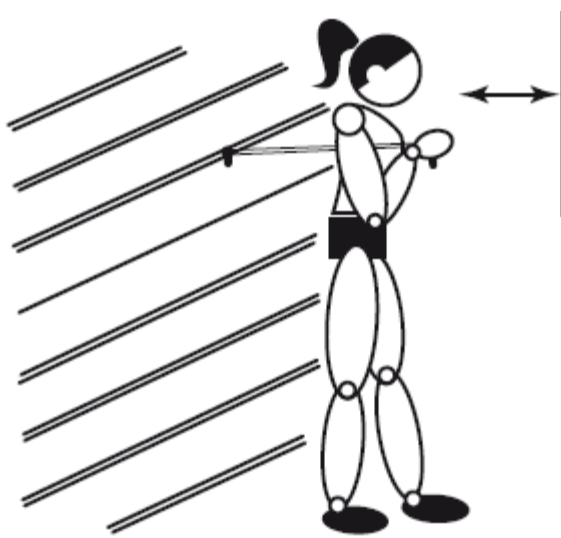


Рисунок 82

5. И.п. – стоя спиной к стенке, одна нога упирается о рейку, на которой закреплен бинт, руки вниз. Выпрямление рук вверх (рисунок 83).

6. И.п. – то же, но выпрямлять руки через стороны.

7. И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке, бинт выше головы. Наклоняться в сторону, растягивая бинт (рисунок 84).

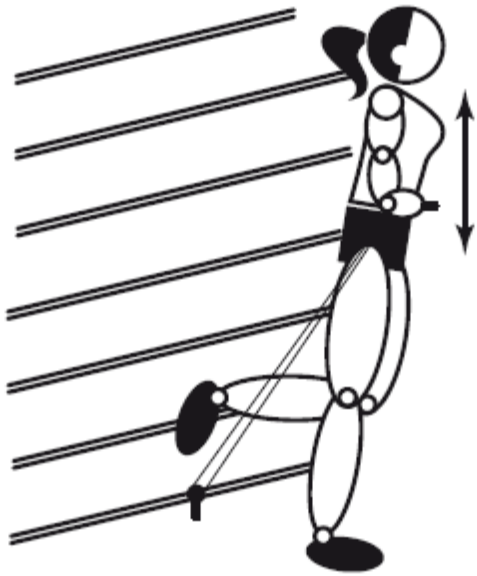


Рисунок 83

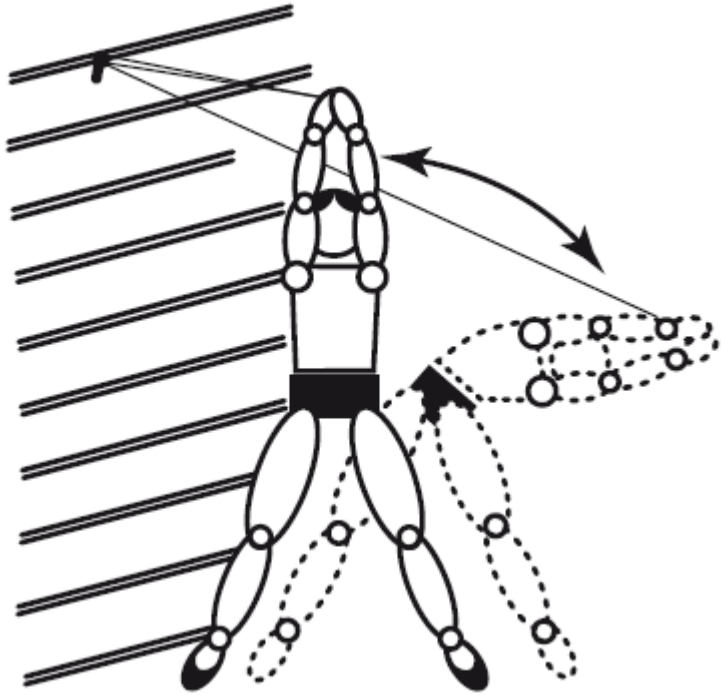


Рисунок 84

Задание 4

1. И.п. – стойка ноги врозь, спиной к стенке, растягивать бинт одной рукой вперед-вверх (рисунок 85).

2. И.п. – то же, но двумя руками.

3. И.п. – стойка ноги врозь, согнувшись. Растягивая бинт, выпрямляться (рисунок 86).

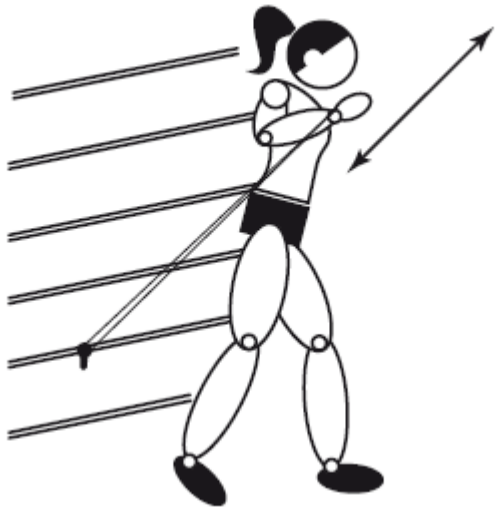


Рисунок 85

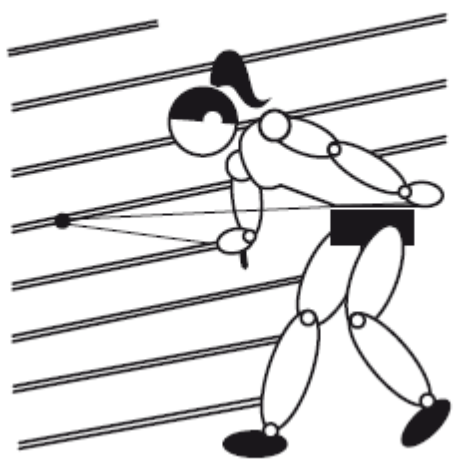


Рисунок 86

4. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, на расстоянии шага или длины бинта, сгибать руки в локтевом суставе (рисунок 87).

5. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к стенке, согнувшись. Поочередно отводить руки назад.

6. И.п. – стойка ноги врозь, боком к стенке. Растягивать бинт рукой в сторону (рисунок 88).

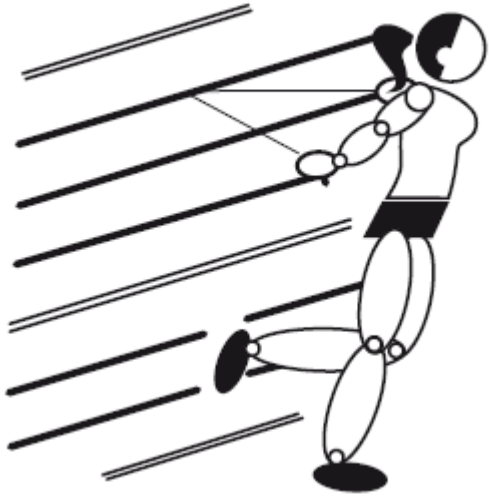


Рисунок 87

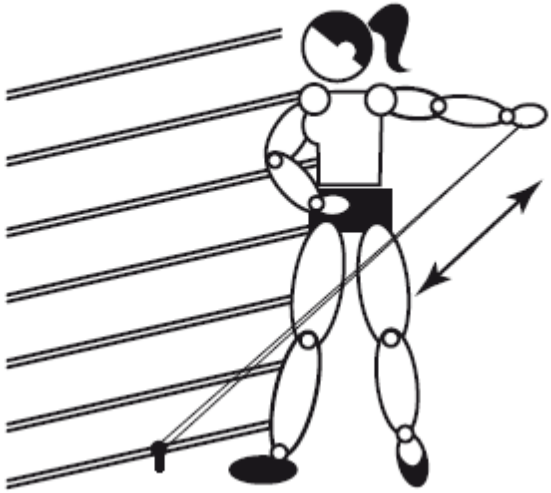


Рисунок 88

7. И.п. – то же, но сгибая руку.
8. И.п. – то же, но руку сгибать за спину (рисунок 89).

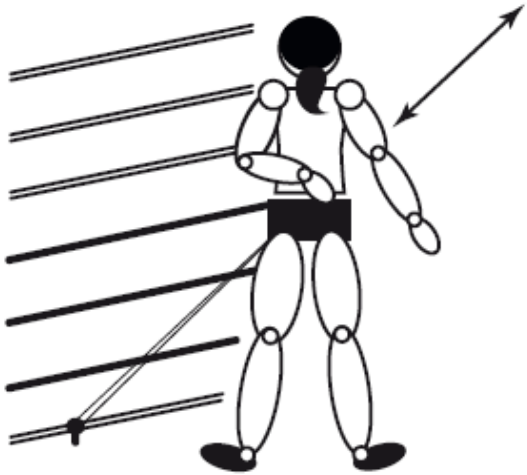


Рисунок 89

9. И.п. – стойка ноги врозь пошире, боком к стенке, прямые руки подняты вверх, бинт выше головы. Наклоняться в сторону, не сгибая рук и растягивая бинт.

Задание 5

1. И.п. – стоя спиной к гимнастической стенке, закрепить один конец бинта за нижнюю рейку, другой – за ногу. Сгибать ногу вперед.

2. И.п. – то же, но поднимать прямую ногу вперед (рисунок 90).

3. И.п. – стоя лицом к стенке, поднимать ногу назад (рисунок 91).

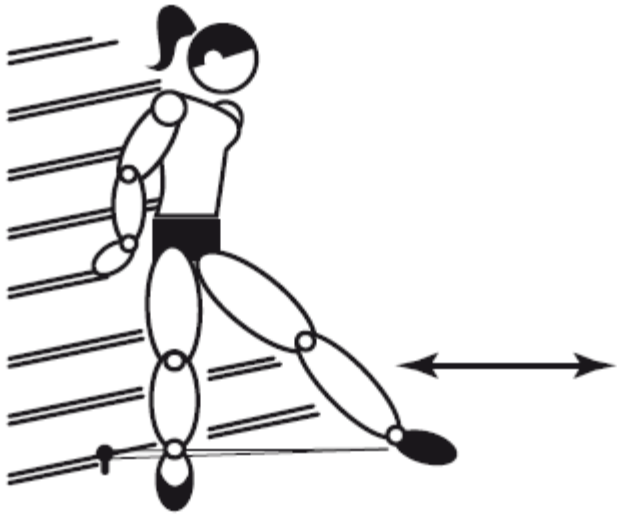


Рисунок 90

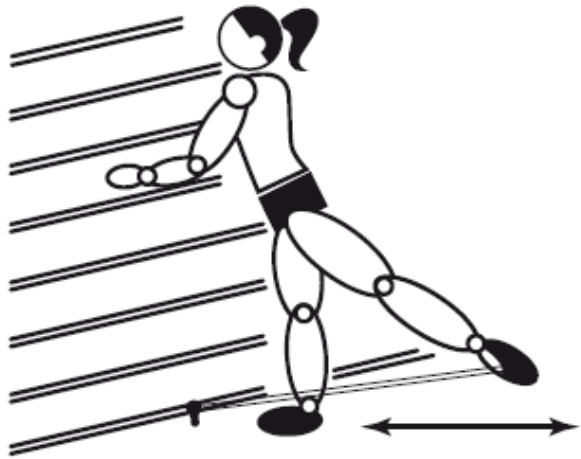


Рисунок 91

4. И.п. – стоя боком, отводить ногу в сторону (рисунок 92).

5. И.п. – стоя спиной, поднятую в сторону ногу опускать вниз.

6. И.п. – лежа на спине головой к стенке, бинт закрепить за рейку около плеч Разгибать и сгибать ноги (рисунок 93).

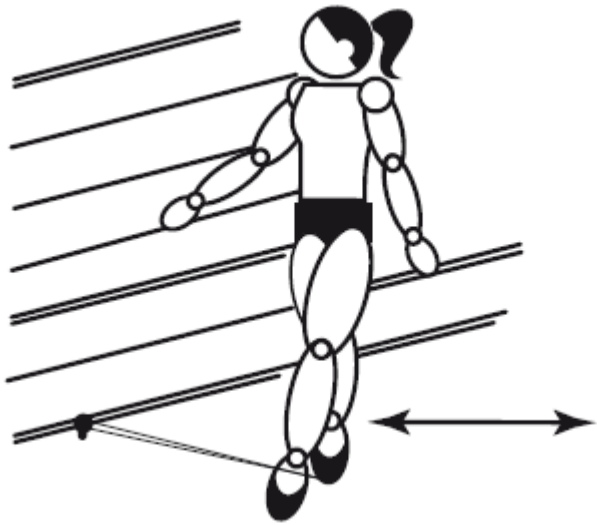


Рисунок 92

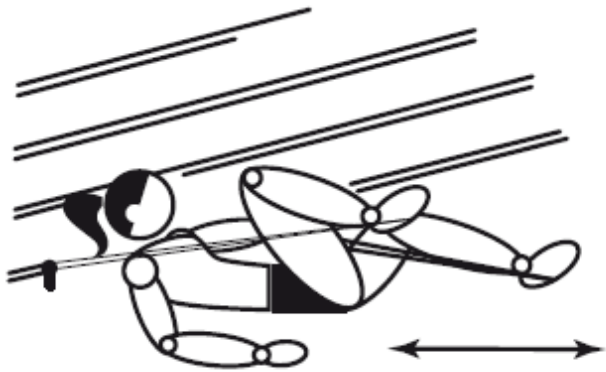


Рисунок 93

7. И.п. – сед у гимнастической стенки. Растягивать руками бинт, закрепленный на уровне плеч (рисунок 94).

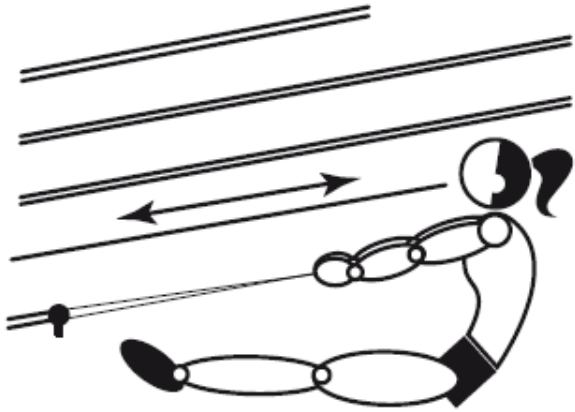


Рисунок 94

Задание 6

1. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, концы бинта в руках, бинт пропущен под скамейку, ноги согнуты в коленях, туловище прямое. Выпрямлять и сгибать ноги (рисунок 95).

2. И.п. – сидя на гимнастической скамейке, руки сзади вверху, сгибать и выпрямлять руки (рисунок 96).

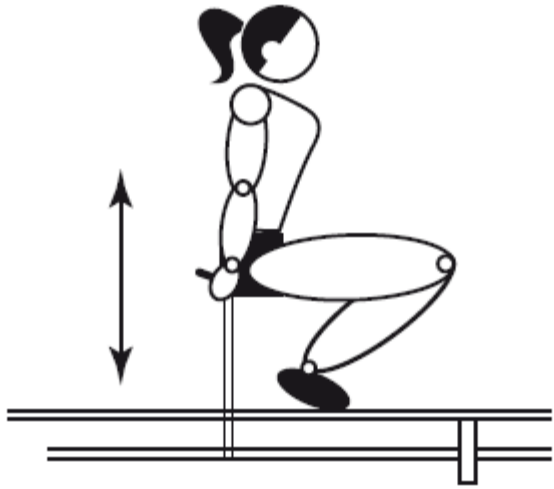


Рисунок 95

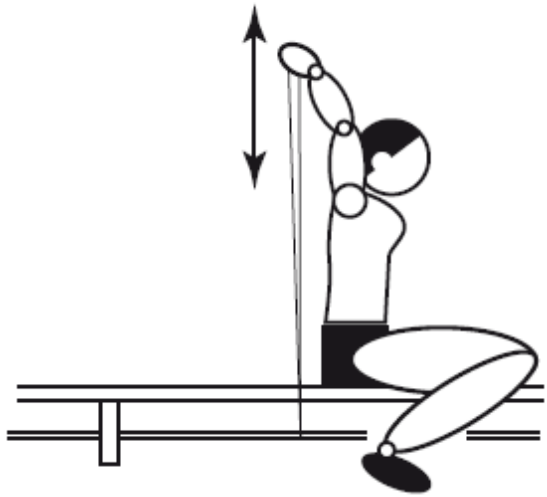


Рисунок 96

3. И.п. – лежа на гимнастической скамейке спиной вниз, поднимание прямых и согнутых рук вверх (рисунок 97).

4. И.п. – сед на гимнастической скамейке продольно, хват за ее край. Растягивать бинт, который закреплен концами за шеей и ногами (рисунок 98).

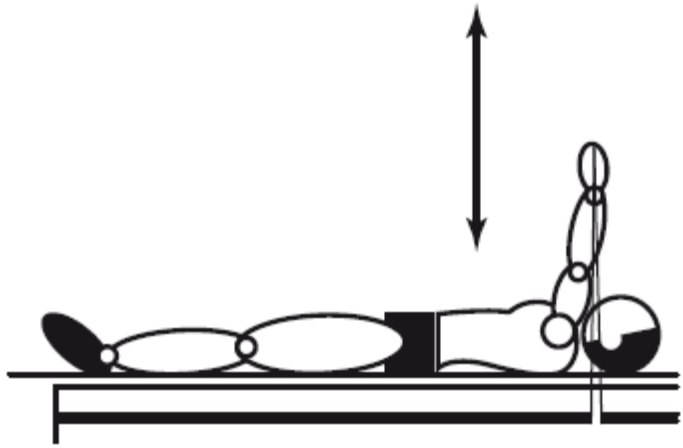


Рисунок 97

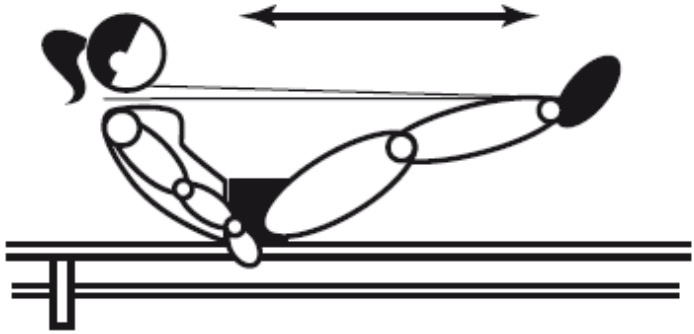


Рисунок 98

Упражнения с набивным мячом

Задание 1

1. И.п. – сидя, мяч зажат между ног. Бросок набивного мяча массой 2 кг ногами (рисунок 99).

2. И.п. – о.с., мяч в двух руках перед собой. Бросок набивного мяча массой 2 кг вперед (рисунок 100).

3. И.п. – о.с., мяч над головой. Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы; от груди (рисунок 101).

4. И.п. – стойка на широко расставленных полусогнутых ногах. Вращение набивного мяча из руки в руку вокруг ног (рисунок 102).

Рисунок 99

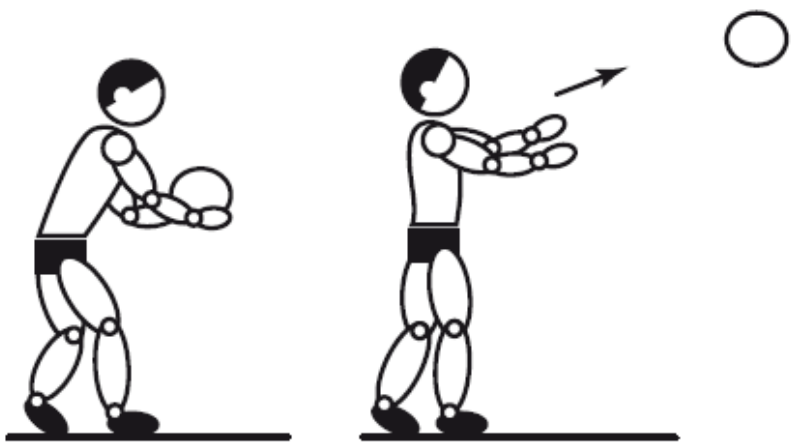


Рисунок 100

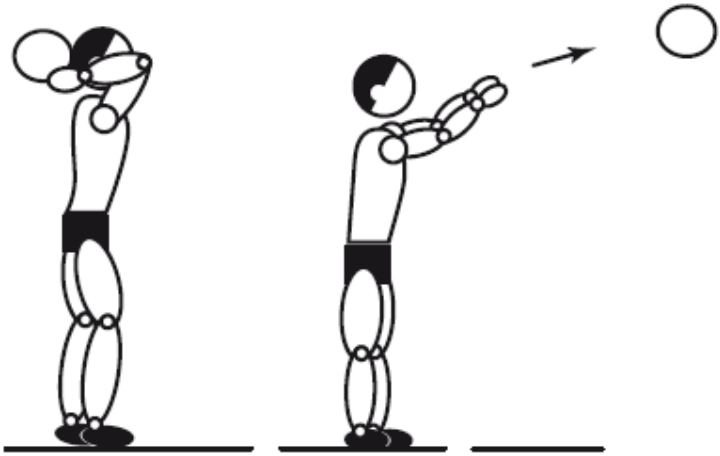


Рисунок 101

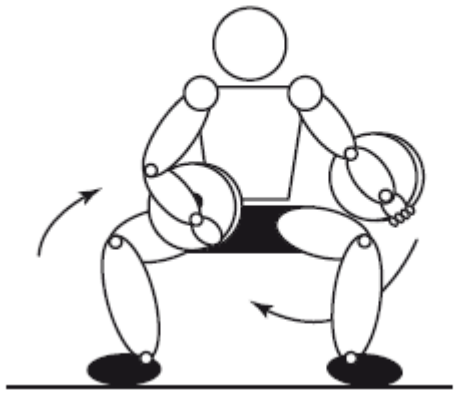


Рисунок 102

5. И.п. – о.с., мяч зажат между ногами. Бросок набивного мяча массой 2 кг ногами вперед (рисунок 103).

6. И.п. – руки с мячом между ног. Бросок набивного мяча массой 2 кг снизу вперед (рисунок 104).

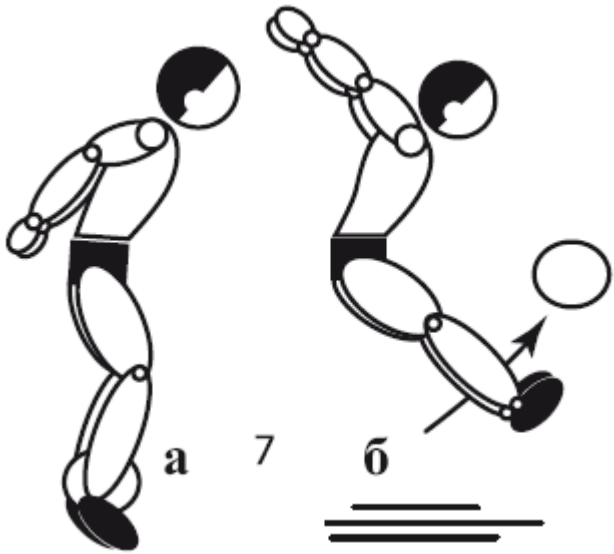


Рисунок 103

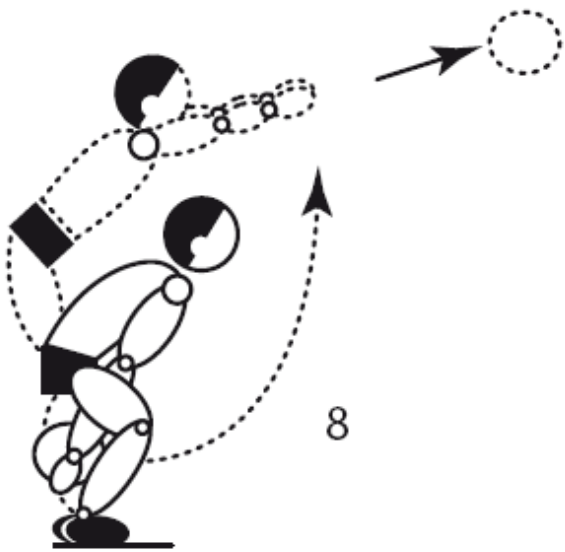


Рисунок 104

7. И.п. – мяч за спиной в двух руках. Бросок набивного мяча вперед, наклоняясь вперед (рисунок 105).

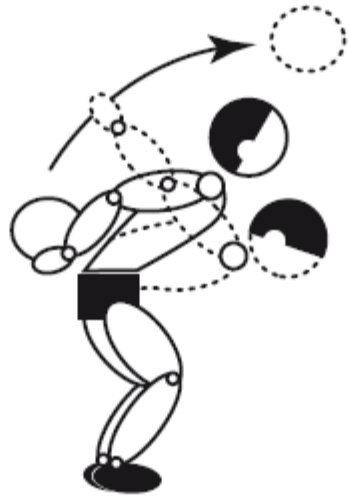


Рисунок 105

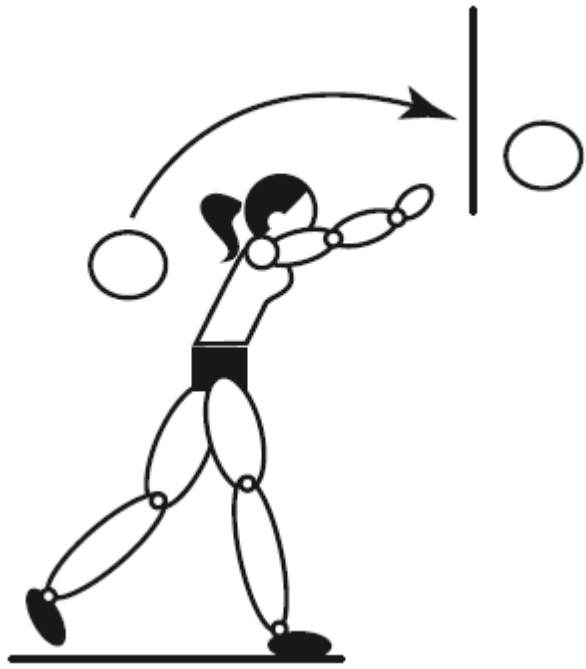


Рисунок 106

8. И.п. – мяч в двух руках за головой. Метание набивного

мяча из-за головы с шагом вперед, прочувствовать двухопорное положение при разгоне мяча (рисунок 106).

Задание 2

1. И.п. – сидя. Поочередно поднимая ноги врозь, обводить мяч вокруг одной из них (рисунок 107).

2. И.п. – лежа на спине. Приподнять бедра, обвести мяч вокруг туловища (рисунок 108).

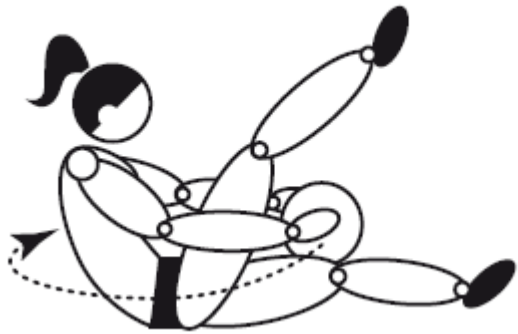


Рисунок 107

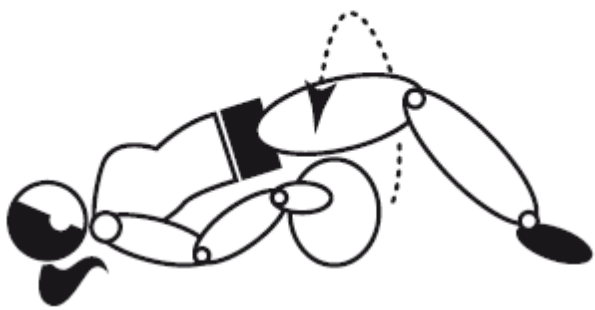


Рисунок 108

4. И.п. – лежа на спине, мяч в руках. При «складывании» мяч передать в ноги, зажать его и лечь на спину. При следующем «складывании» мяч передать в руки и т. д. (рисунок 109).

5. И.п. – лежа на спине, ноги вперед, мяч зажат между ногами. Опускание ног вправо, влево (рисунок 110).

Рисунок 109

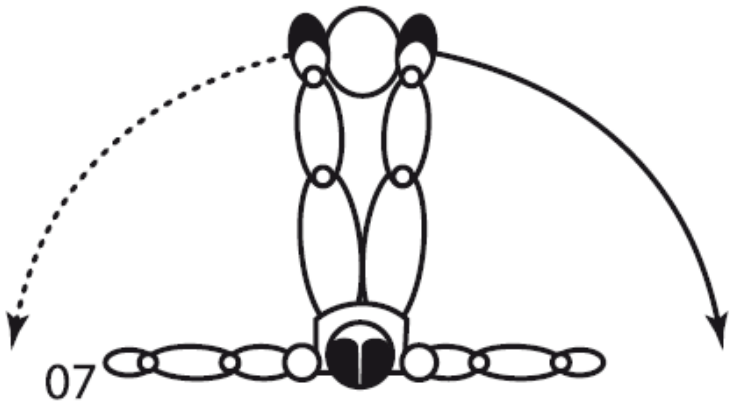


Рисунок 110

6. И.п. – то же. Круговые движения ногами.

Задание 3

1. И.п. – лежа на спине, мяч зажат между ступней. Широкие движения с касанием мячом пола за головой (рисунок 111).

Рисунок 111

2. И.п. – то же. После переката назад мяч оставить на полу за головой; перекат вперед, пружинистые наклоны туловища вперед, руками коснуться пальцев ног; перекат назад, захватить мяч ногами, вернуться в и.п.

3. И.п. – мяч зажат между ступнями. Броски мяча ногами (подпрыгнув и выбросив ноги высоко вперед), стараться, чтобы мяч летел как можно выше.

Задание 4

1. И.п. – сед, руки в стороны, мяч на полу у бедра. Переносить ноги над мячом, не касаясь пола, вправо, влево.

2. И.п. – сед, руки в стороны, мяч положить на ноги. Поднять ноги так, чтобы мяч перекатился к туловищу, затем опустить ноги, мяч снова откатить к носкам (рисунок 112).

3. И.п. – сед, мяч лежит на ногах. Ногами подбросить мяч вверх, перекат назад, ногами коснуться мяча; перекат вперед, положить мяч на ноги (рисунок 113).

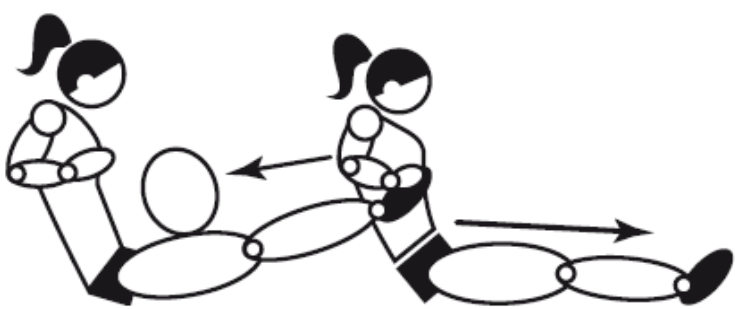


Рисунок 112

Рисунок 113

4. И.п. – мяч зажат между ногами. Прыжком подбросить мяч вперед вверх, поймать руками (рисунок 114).

5. И.п. – мяч зажат между ногами. Подбросить мяч назад вверх, повернувшись, поймать руками (рисунок 115).

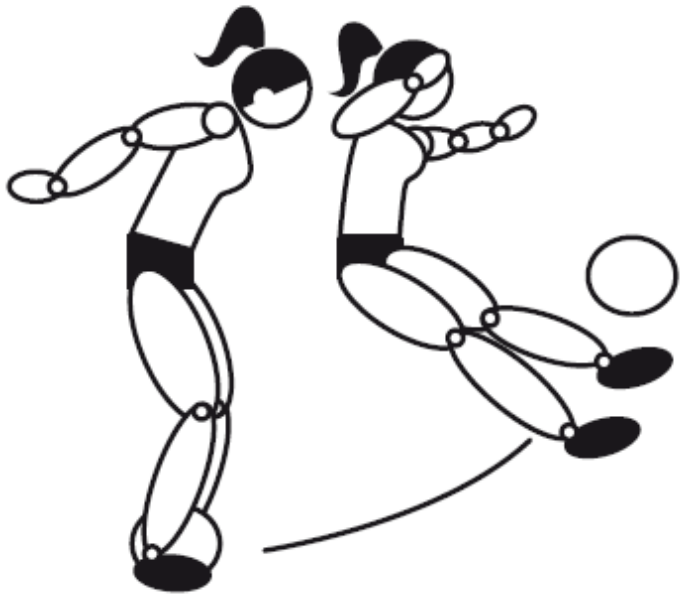


Рисунок 114

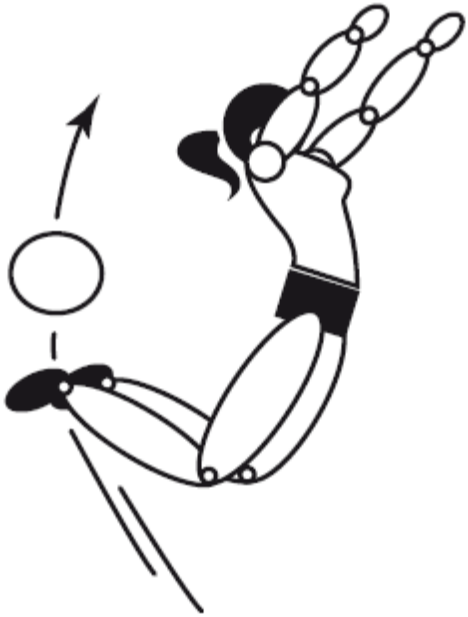


Рисунок 115

6. И.п. – сед, мяч зажат между ногами. Перекат назад до касания мячом пола за головой, вернуться в и.п. и т. д.

Упражнения с гантелями

1. И.п. – о.с., гантели в двух руках. Приседания с гантелями (рисунок 116).

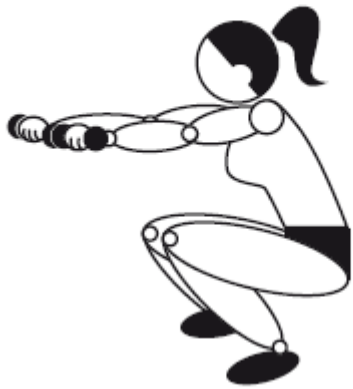
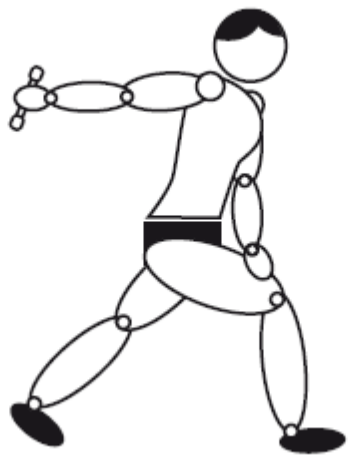


Рисунок 116

2. И.п. – о.с., гантель в одной руке внизу. Выпад вперед правой, правая рука с гантелью отводится назад, тоже левой рукой (рисунок 117).

3. И.п. – о.с., гантель в одной руке внизу. Выпад вперед, согнуть руку в локтевом суставе (рисунок 118).



а

Рисунок 117

Рисунок 118

4. И.п. – о. с, руки с гантелями внизу. Подтянуть отягощение к плечам, сгибая руки в локтевых суставах (рисунок 119).

5. И.п. – о.с., руки с гантелями над головой или перед грудью. Сведение и разведение рук (рисунок 120).

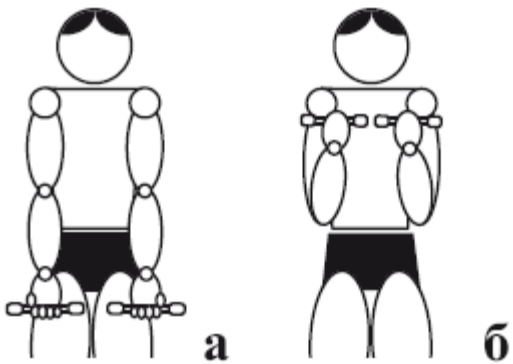


Рисунок 119

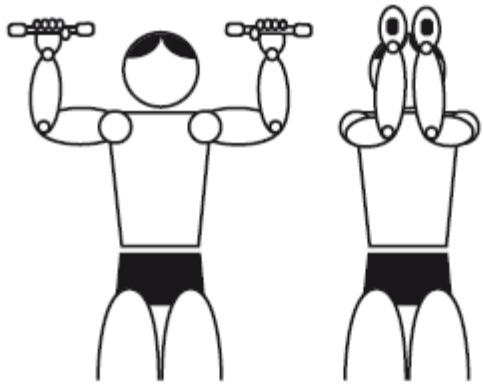


Рисунок 120

6. И.п. – о.с., гантель к плечу. Глубокие приседания на одной ноге («пистолетик»), правая рука вперед без груза, левая согнута в локтевом суставе с грузом и наоборот (рисунок 121).

7. И.п. о.с., гантели в руках вдоль туловища. Приседание на одной ноге в сторону, руки с гантелями в сторону (рисунок 122).

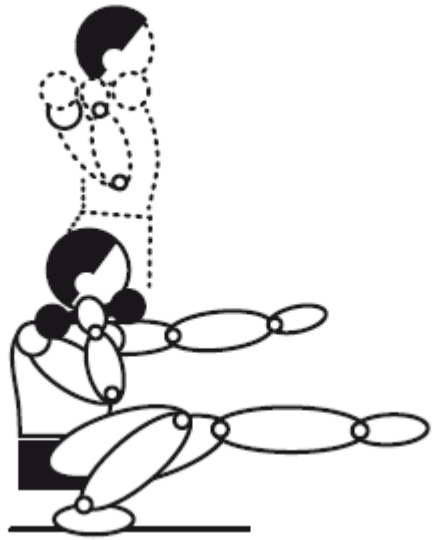


Рисунок 121

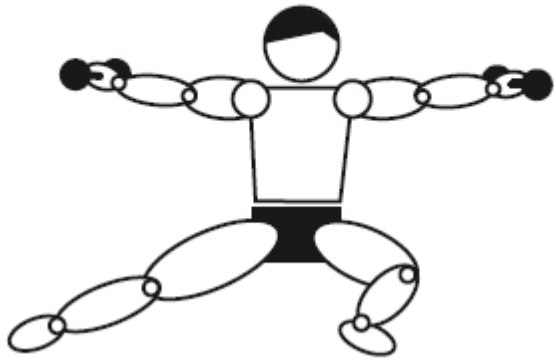


Рисунок 122

8. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх, в руках гантели. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, опуская и поднимая отягощение над головой (рисунок 123).

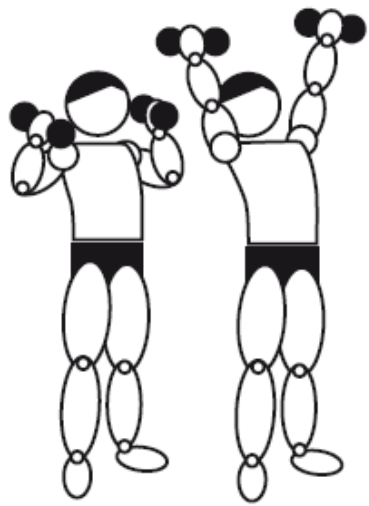


Рисунок 123

Упражнения с фитболом – надувным мячом

Задание 1

1. И.п. – ноги на фитболе. Отжимание в упоре, лежа (рисунок 124).

2. И.п. – руки на фитболе. Отжимание (рисунок 125).

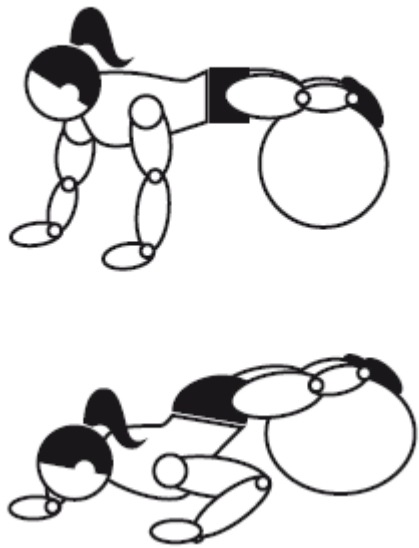


Рисунок 124

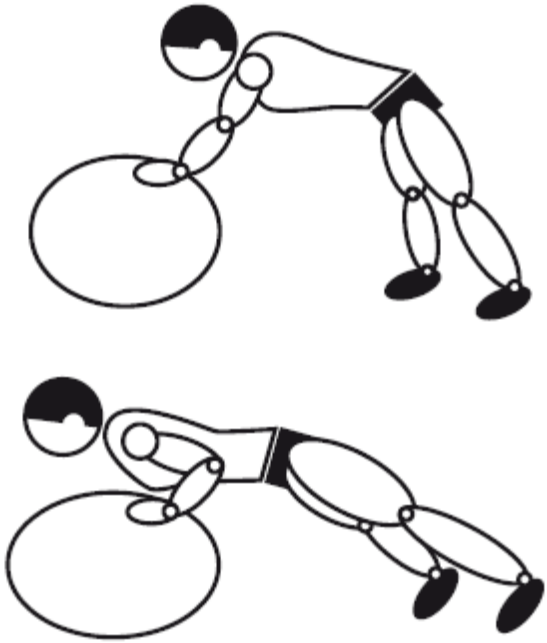


Рисунок 125

Задание 2

1. И.п. – лежа животом на фитболе, руки вверх с гантелями. Разведение прямых рук в стороны (рисунок 126).

2. И.п. – стоя у стены, фитбол прижать к стене. Приседание с гантелями (рисунок 127).

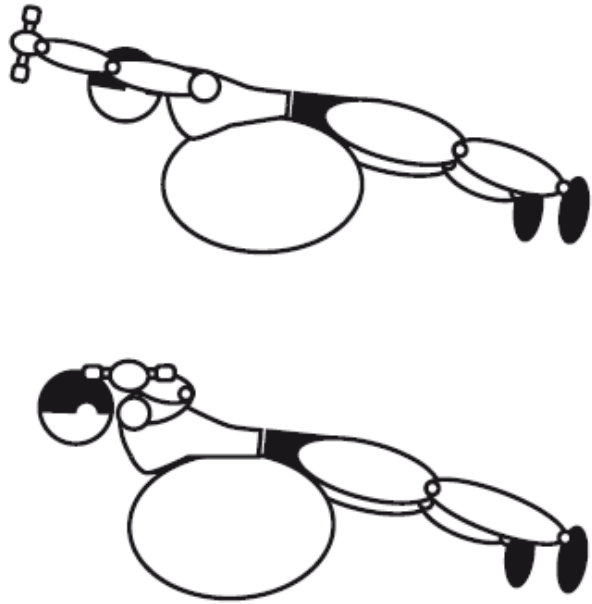


Рисунок 126

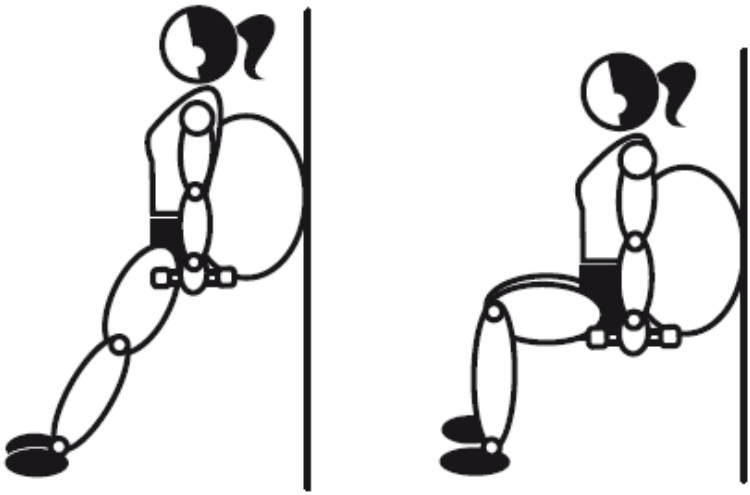


Рисунок 127

3. И.п. – нога прямая на мяче сзади. Приседание на впереди стоящей ноге (рисунок 128).

4. И.п. – лежа на полу, одна нога согнута на фитболе, другая согнута в коленном суставе на другой ноге. Поднимание

туловища, руки на полу (рисунок 129).

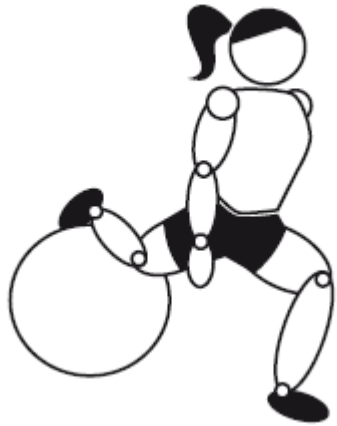


Рисунок 128

Рисунок 129

5. И.п. – лежа на фитболе, упор ногами о стену, руки перед грудью. Поднять туловище, руки в стороны (рисунок 130).

6. И.п. – лежа спиной на фитболе, ноги на полу, руки за

голову. Поднимание туловища на 45° (рисунок 131).

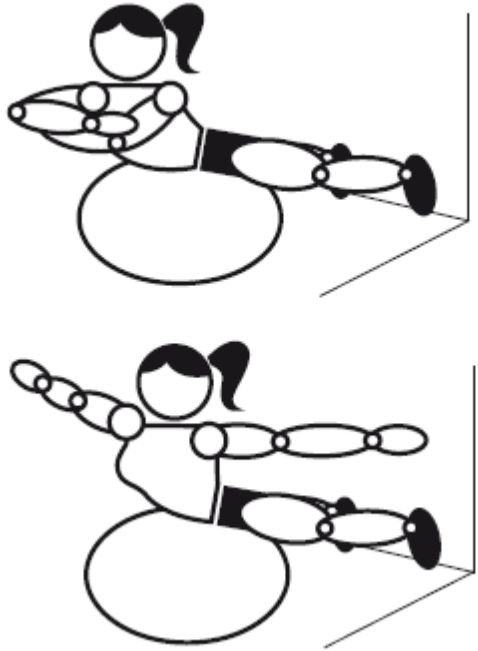


Рисунок 130

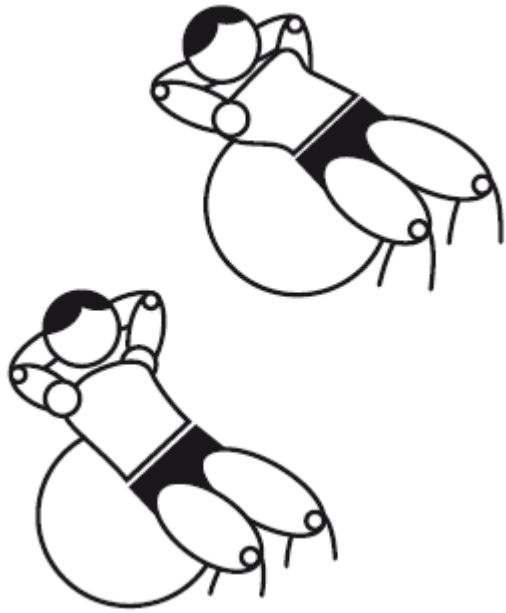


Рисунок 131

7. И.п. – сидя спиной к фитболу. Поднять руки вверх, отталкиваясь ногами лечь, растянуть позвоночник, ноги прямые на месте (рисунок 132).

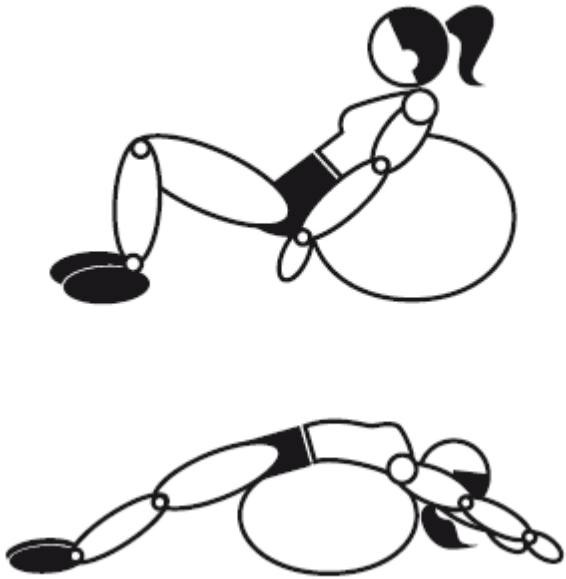


Рисунок 132

Упражнения в парах

Задание 1

1. И.п. – стоя спиной друг к другу. Выталкивание друг друга из круга спиной, боком, грудью без помощи рук (рисунок 133).

2. И.п. – стоя спиной друг к другу. Выталкивание друг друга из круга спиной с ведением гандбольного мяча; то же – с двумя мячами (рисунок 134).

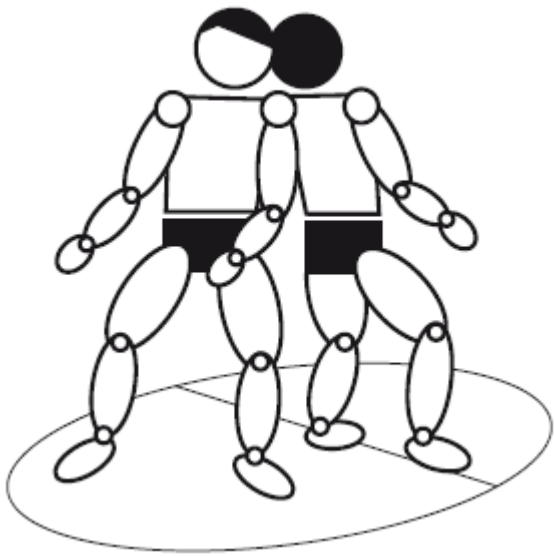


Рисунок 133

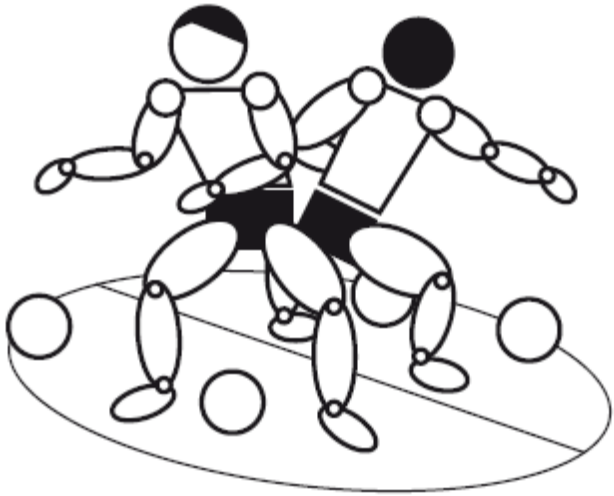


Рисунок 134

3. И.п. – один в упоре лужа, его ноги держит стоящий сзади партнер, прижимая к своим бедрам. Ходьба и бег на руках (рисунок 135).

4. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны. Движение руками вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья (рисунок 136).

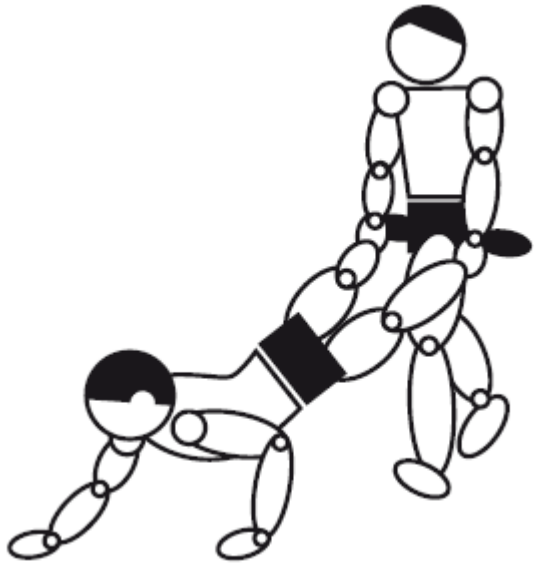


Рисунок 135

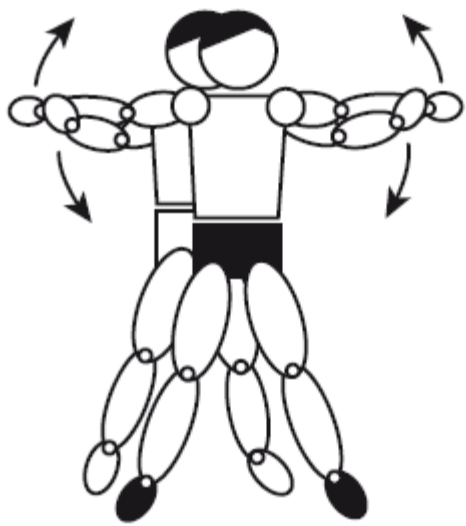


Рисунок 136

5. И.п. – стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты (кисть в кисть). С сопротивлением попеременное сгибание и выпрямление рук (рисунок 137).

6. И.п. – лежа, руки за головой, другой держит за ноги. Поднимание туловища (рисунок 138).

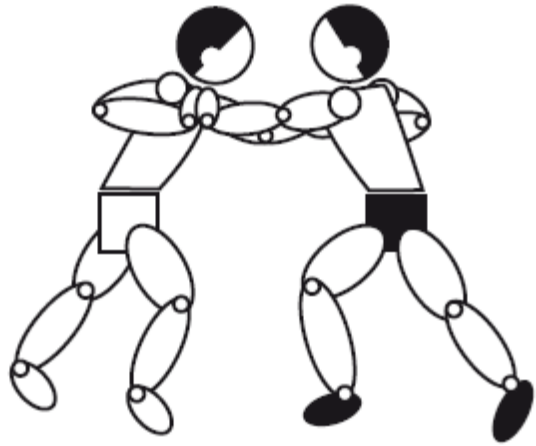


Рисунок 137

Рисунок 138

7. И.п. – сед спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Один из партнеров выполняет наклон вперед и подтягивает на свою спину товарища (рисунок 139).

8. Стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед (рисунок 140).

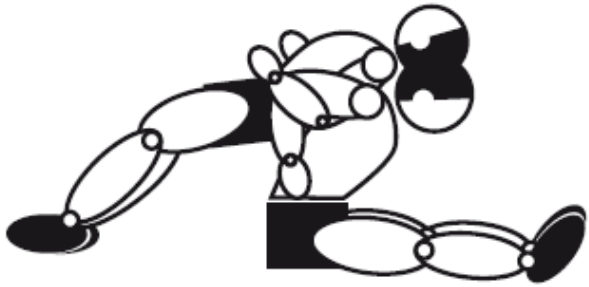


Рисунок 139

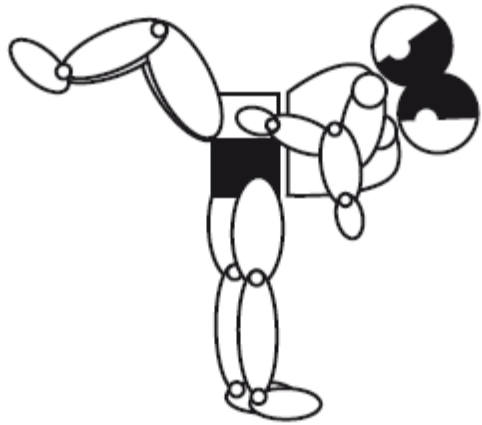


Рисунок 140

9. И.п. – первый партнер сидит лицом на пятках к партнеру, руки за голову, опускает туловище, отводя голову и локти назад до полного касания локтями пола, второй – держит партнера за ноги (рисунок 141).

10. И.п. – сидя лицом друг к другу, ноги сцеплены, руки за голову. Повороты туловища влево, затем вправо. Упражнение выполняется одновременно партнерами в разные стороны (рисунок 142).

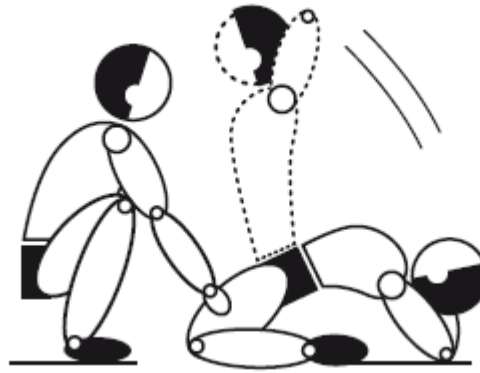


Рисунок 141

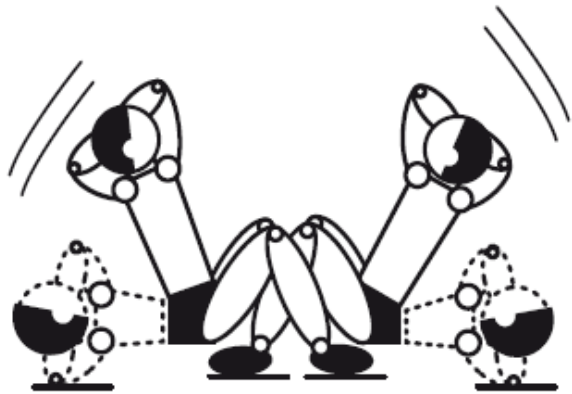


Рисунок 142

Задание 1

1. И.п. – стойка ноги врозь друг за другом вплотную. Сзади стоящий игрок держит партнера за пояс. Стоящий впереди выполняет прыжок вверх. Партнер своим усилием увеличивает высоту прыжка (рисунок 143).

2. И.п. – то же. Партнер придерживает за пояс (мешая прыжку).

3. И.п. – лицом друг к другу. Один держит ногу другого. Прыжки на одной ноге.

4. И.п. – лицом друг к другу. Одновременные и попеременные подскоки, ладонями касаясь друг друга, и пытаясь нарушить равновесие партнера (рисунок 144).

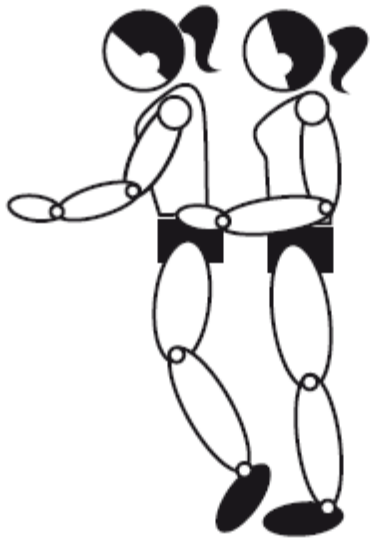


Рисунок 143

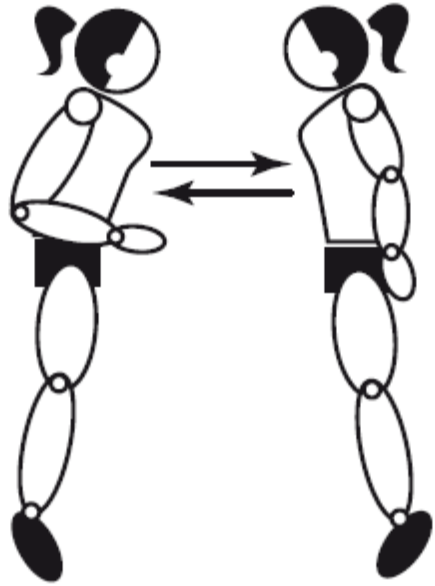


Рисунок 144

5. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу. Выполнить прыжок вверх с хлопком о руки партнера, поднятые вверх. Затем поворот на 180˚ и два прыжка с высоким подниманием бедра, переход в и.п. (рисунок 145).

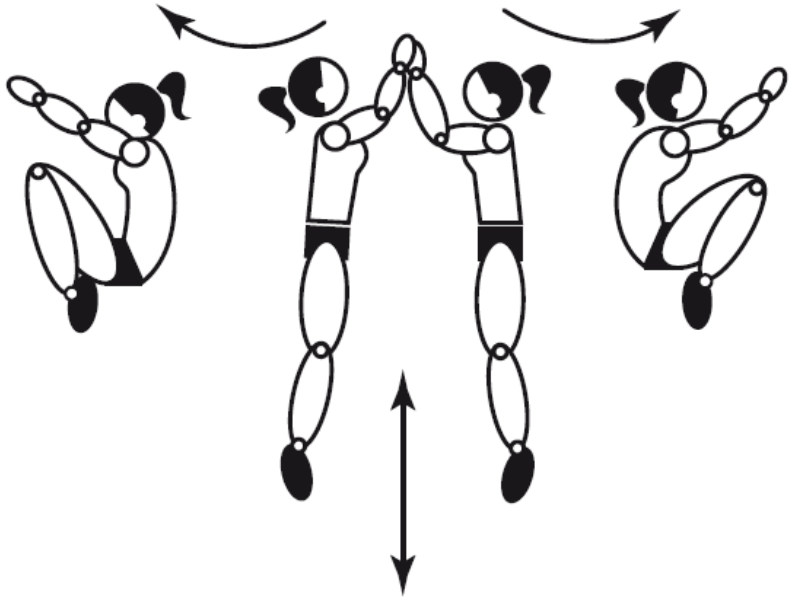


Рисунок 145

Задание 3

1. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг другу. Наклон вперед до горизонтального положения, руки в стороны, взять друг друга за кисти. Повороты туловища влево и вправо (рисунок 146).

2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Захват кистями партнера. Круговые движения руками вперед и назад.

3. И.п. – то же. Выпад правой ногой вперед, руки назад (выпад левой ногой).

4. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Поочередные наклоны вперед.

5. И.п. – сед спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Один из партнеров выполняет наклон вперед и подтягивает на свою спину товарища.

6. И.п. – лицом друг к другу. Один из партнеров поднимает правую ногу вверх и пяткой кладет на плечо партнера. Поочередные наклоны к высокоподнятой и опорной ноге (рисунок 147).

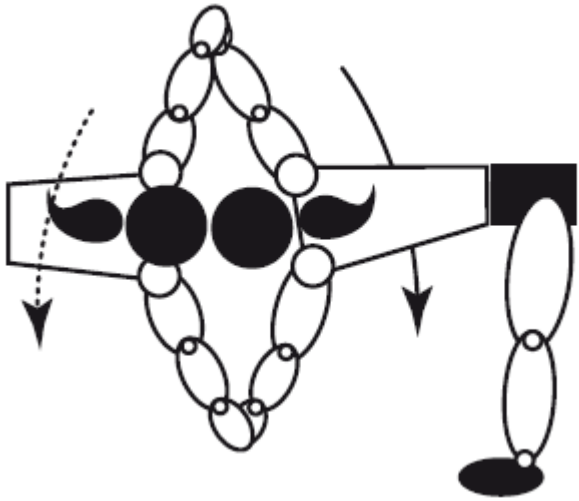


Рисунок 146

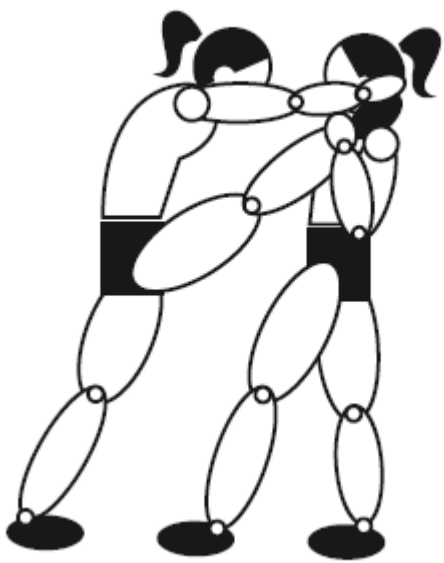


Рисунок 147

7. И.п. – стоя лицом друг к другу. Один из партнеров держит правую ногу товарища за носок и пятку. Стоящий на одной ноге выполняет прыжок с поворотом на 180˚ и, наклоняясь вперед, касается пальцами рук пола, быстро выпрямляясь и поворачиваясь, принимает и.п. (рисунок 148).

11. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, поднять руки вверх и взять друг друга за кисти рук. Переворот назад с перекатом по спине партнера (рисунок 149).

12. И.п. – глубокий присед и захват в локтевых суставах. Перемещение по площадке прыжками в любом направлении.

13. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу, захват в локтевых суставах. Присесть и встать (рисунок 150).

1. И.п. – стоя один за другим, рядом. Один из партнеров держит своего товарища за кисть. Имитация броска мяча, преодолевая сопротивление партнера (рисунок 151).

2. И.п. – сед спиной друг к другу захват в локтевых суставах. Тянуть партнера в любую сторону, тот сопротивляется.

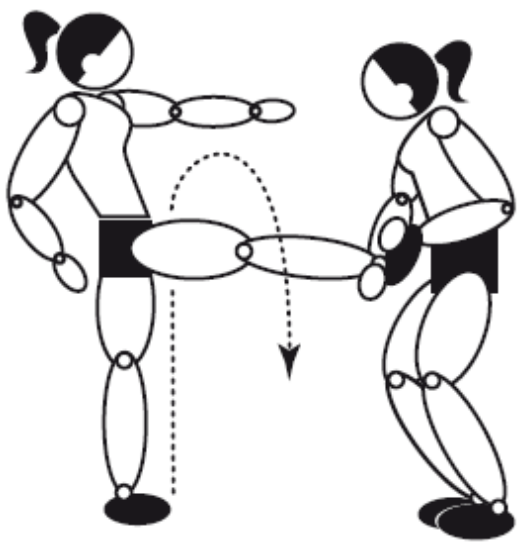


Рисунок 148

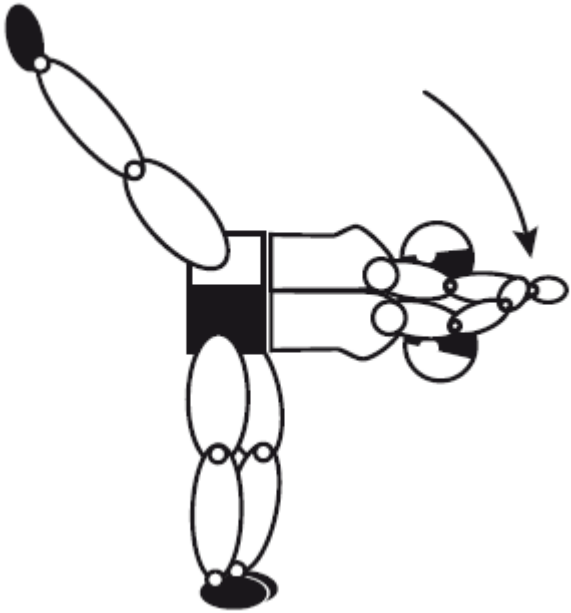


Рисунок 149

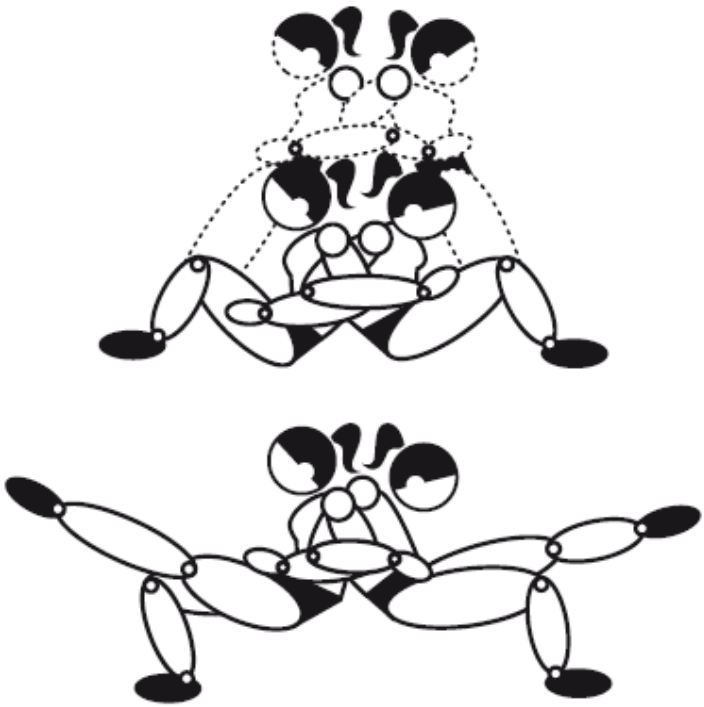


Рисунок 150

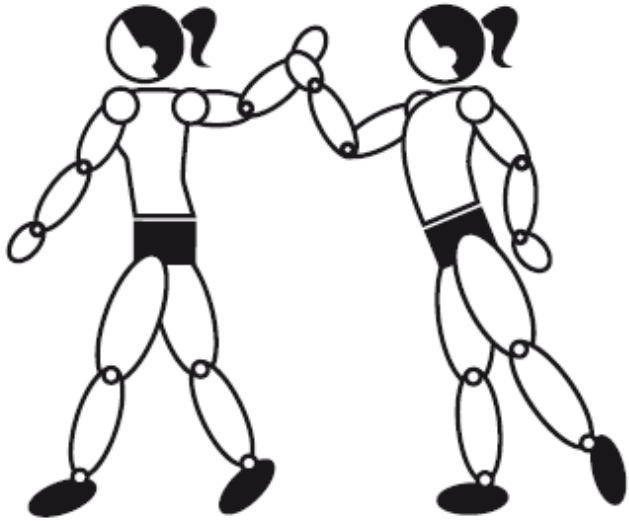


Рисунок 151

3. И.п. – один партнер в упоре лежа, другой держит его ноги за голеностопные суставы на уровне пояса. Передвижение прыжками на руках (рисунок 152).

4. И.п. – стойка ноги врозь друг за другом вплотную. Стоящий сзади обхватывает руками партнера в области груди и несколько сгибает ноги в коленных суставах. Стоящий впереди садится на бедра партнера и выполняет скрестные движения ногами (рисунок 153).

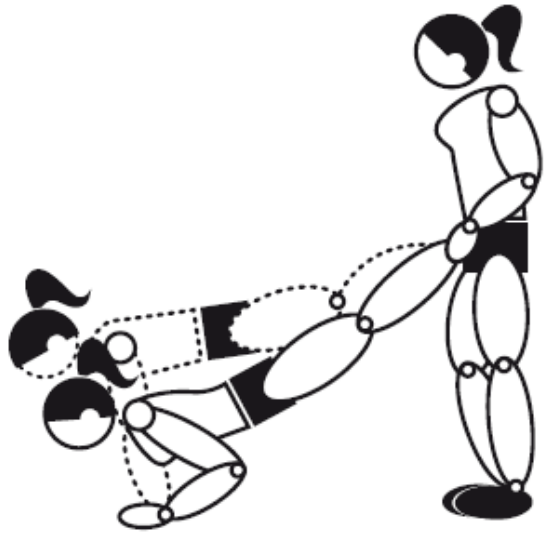


Рисунок 152

Рисунок 153

5. И.п. – стоя на одной ноге лицом друг к другу, подать другую ногу партнера, который держит ее двумя руками за голеностопный сустав. Присесть и встать на одной ноге.

Задание 4

1. И.п. – один из партнеров в глубоком приседе, второй, стоя сзади, кладет руки на плечи товарищу. Необходимо встать, преодолевая сопротивление партнера.

2. И.п. – партнер в упоре лежа кладет ноги под мышки сзади стоящему товарищу. Одновременно первый сгибает и разгибает руки, а второй приседает и встает.

3. И.п. – стойка ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии 1 м. Один выполняет наклоны вперед, преодолевая сопротивление вытянутых вперед рук партнера (рисунок 154).

4. И.п. – стоя на расстоянии 1 м друг от друга, наклоны вперед, опираясь руками о плечи партнера. Выталкивание партнера (рисунок 155).

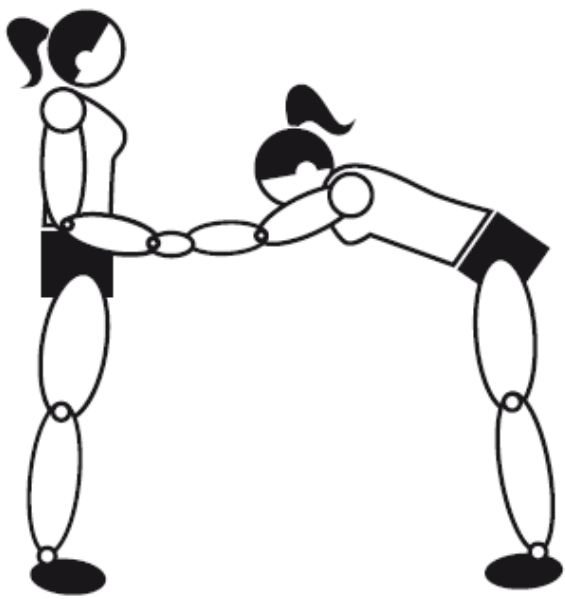


Рисунок 154

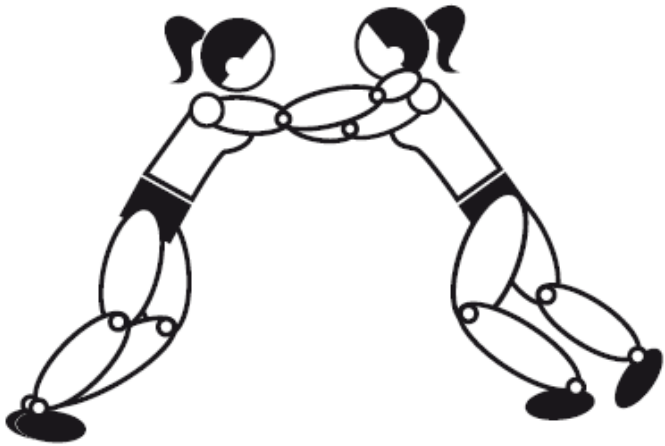


Рисунок 155

5. И.п. – лежа на спине головой друг к другу, руки в стороны. Взяться за кисти рук. Поднять ноги вверх и опустить на пол влево, затем вправо (рисунок 156).

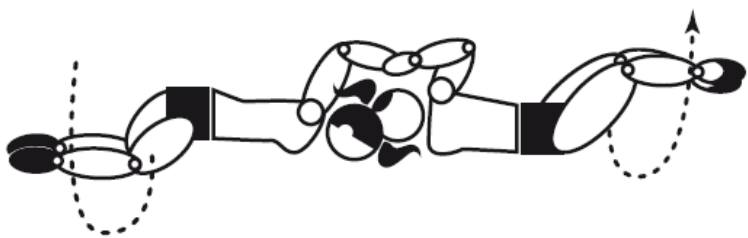


Рисунок 156

Задание 5

1. И.п. – стоя в затылок друг другу. Первый партнер становиться на колени, руки кладет за голову, второй – также стоя на коленях удерживает его за голеностопные суставы. Первый выполняет наклоны вперед, второй – упор стоя согнувшись (рисунок 157).

2. И.п. – первый партнер лежит на животе, руки за голову, поднимает и опускает туловище, отводя голову и локти назад, второй – выполняет мах правой (левой) ногой назад (рисунок 158).

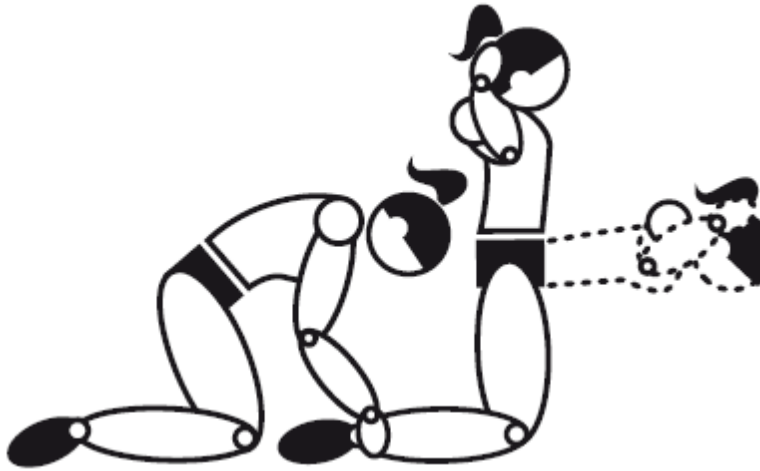


Рисунок 157

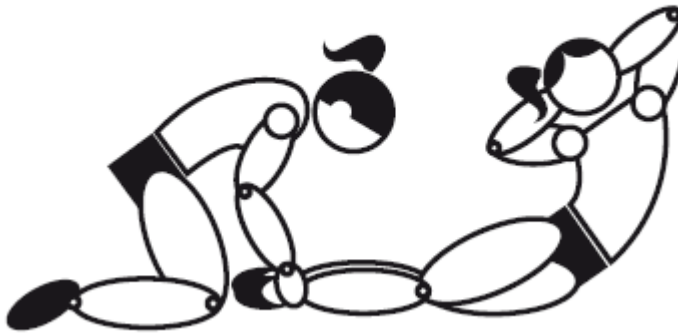


Рисунок 158

3. И.п. – партнер лежит на левом боку, правая нога перед левой, руки вдоль туловища, второй в упоре на коленях держит партнера за ноги и помогает ему выполнить подъем вверх вправо. То же, но на другом боку (рисунок 159).

Рисунок 156

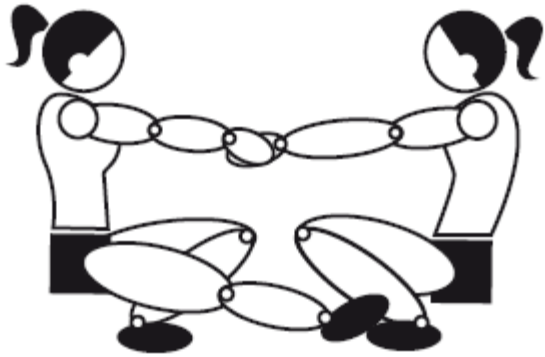


Рисунок 160

4. И.п. – взявшись за руки, присед на левой, правая вперед, прыжки со сменой положения ног (рисунок 160).

6. И.п. – партнер ложится на спину, ноги поднимает вверх, второй опирается на ноги первого. Сгибание и разгибание ног (рисунок 161).

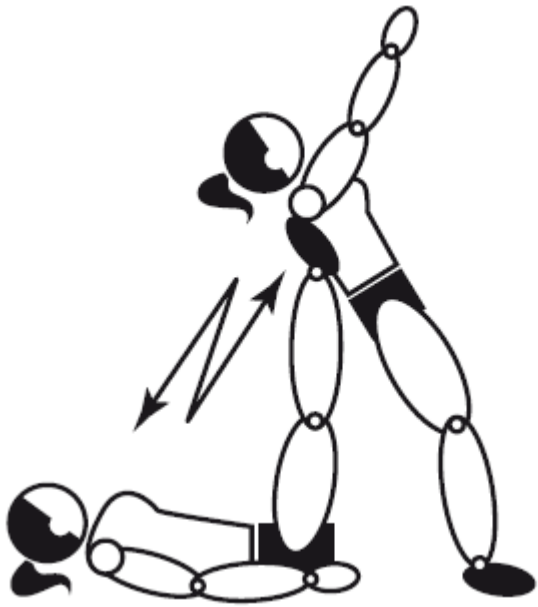


Рисунок 161

Упражнения на гимнастической скамейке в парах

Задание 1

1. И.п. – лежа на бедрах. Партнер удерживает ноги горизонтально, не опуская вниз. Прогнуться назад (рисунок 162).

2. И.п. – лежа на бедрах, партнер удерживает за ноги. Прогнуться с поворотом туловища направо и налево.

3. И.п. – лежа боком на бедре. Партнер держит за ноги. Сгибание в сторону и выпрямление (рисунок 163).

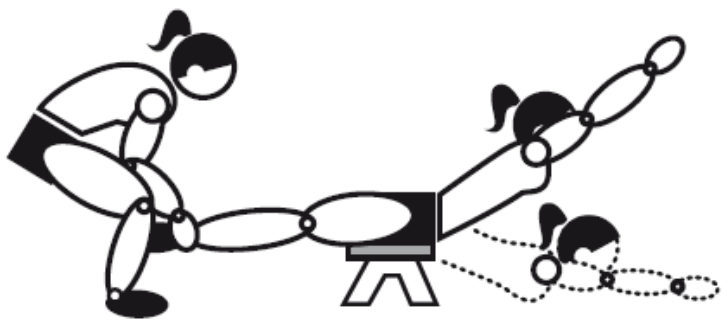


Рисунок 162

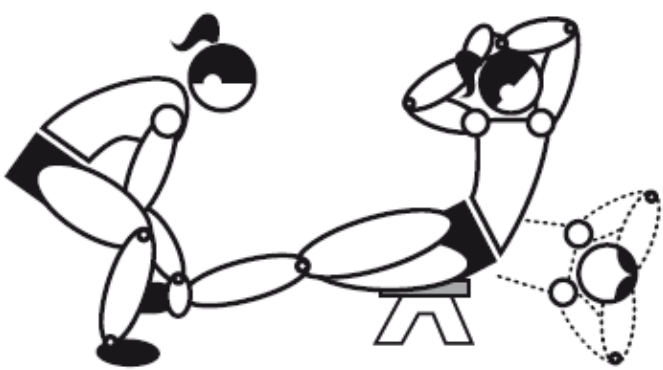


Рисунок 163

4. И.п. – сидя на скамейке. Партнер держит за ноги. Наклоны назад и возвращение в и.п. (рисунок 164).

5. И.п. – сед углом, партнер удерживает высоко поднятые

ноги, наклон назад, и.п. (рисунок 165).

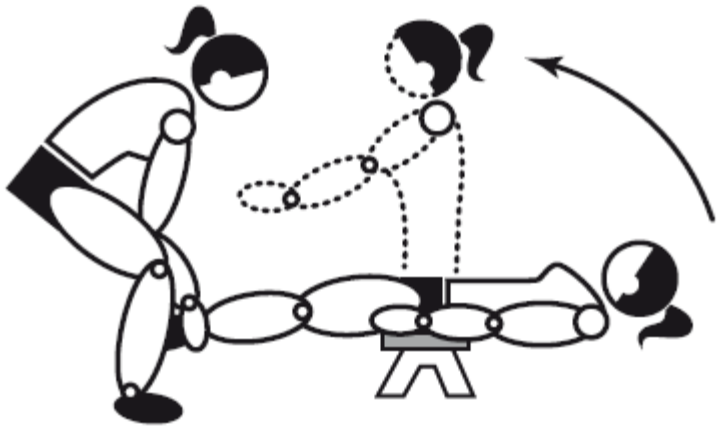


Рисунок 164

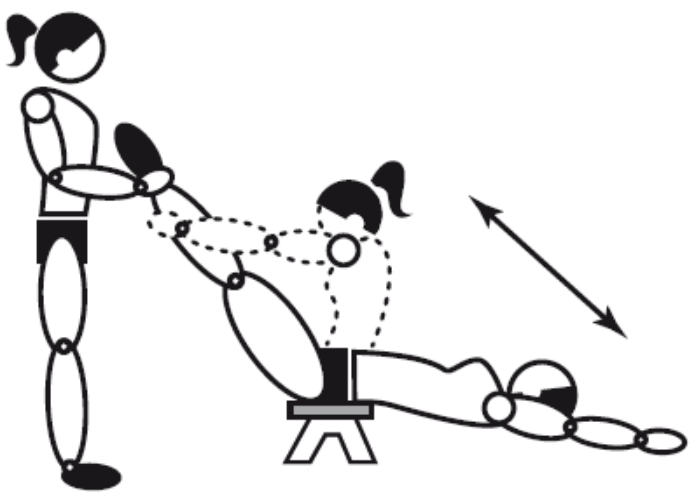


Рисунок 165

6. И.п. – стоя один против другого, взявшись за руки, нога на скамейке. Партнер тянет за руки, помогая подняться на скамейку, на прямую ногу (рисунок 166).

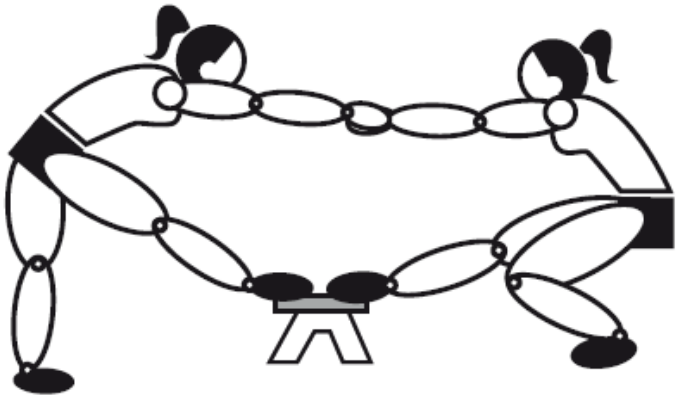


Рисунок 166

Упражнения с мячом в парах

Задание 1

1. Игроки в парах, стоя (сидя) друг к другу спиной на расстоянии 0,5 м, владеют одним мячом. Игрок, владеющий мячом, поворачиваясь вправо, передает мяч партнеру из рук в руки, партнер выполняет поворот влево.

2. Игроки в парах стоят спиной друг к другу вплотную, ноги шире плеч. Один из игроков владеет мячом. Он передает мяч между ног своему партнеру, а тот возвращает ему мяч над головой (рисунок 167).

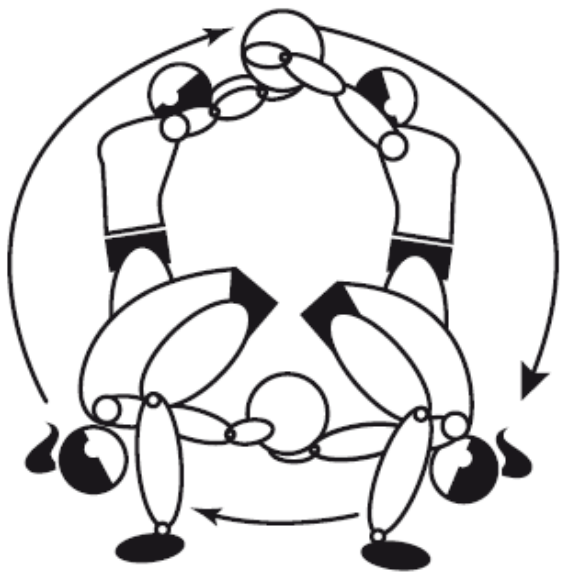


Рисунок 167

3. И.п. – сед лицом друг к другу, руки вверх, у одного в руках мяч. Лечь на спину, держа мяч на вытянутых руках вверху, выпрямиться, передать мяч партнеру т. д. (рисунок 168).

Рисунок 168

4. И.п. – сед спиной друг к другу на расстоянии 1,5–2 м. У одного в ногах мяч, он ложится на спину, кладет мяч за головой и возвращается в исходное положение. Партнер берет ногами, ложась на спину, и принимает и.п. (рисунок 169).

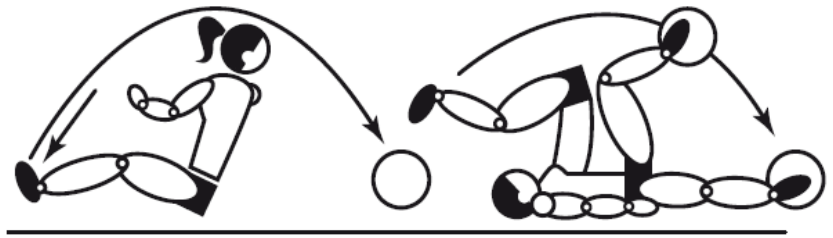


Рисунок 169

6. И.п. – стойка ноги врозь, левая нога вперед, мяч впереди в руках у обоих партнеров. Сильный толчок мяча от груди. Руки от мяча не отрывать (рисунок 170).

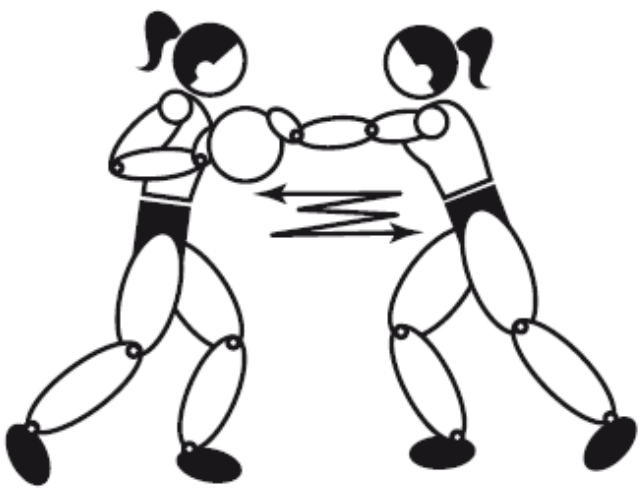


Рисунок 170

Задание 2

1. И.п. – стоя лицом друг к другу. Передачи двумя руками от груди набивного мяча массой 2 кг (рисунок 171).

2. И.п. – стоя спиной. Передачи набивного мяча массой 1–2 кг с поворотом в сторону направления передачи, партнер принимает мяч (ловит), повернувшись боком (рисунок 172).

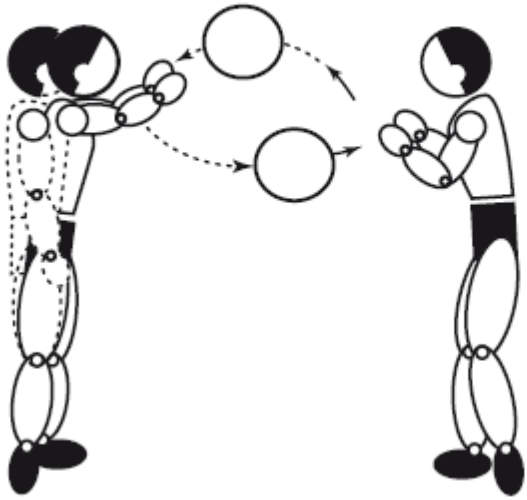


Рисунок 171

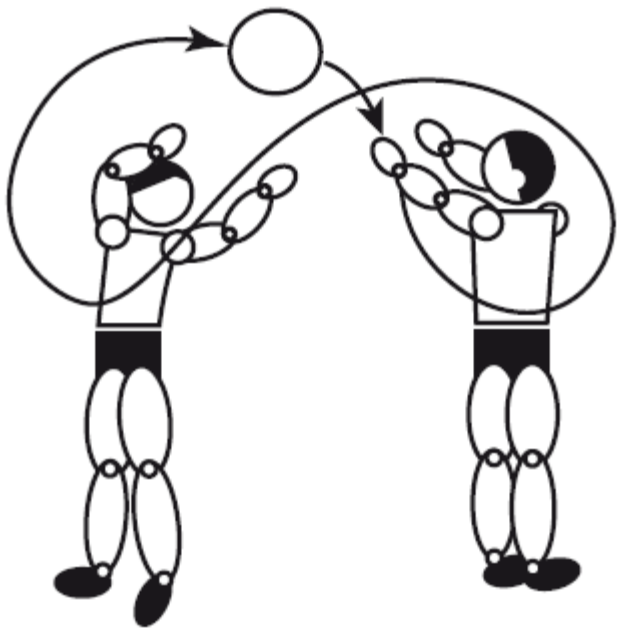


Рисунок 172

3. И.п. – сидя лицом друг к другу. Передача набивного мяча массой 2 кг, ловля мяча сидя и стоя (рисунок 173).

4. И.п. – стоя спиной друг к другу. Первый игрок передает мяч между ног, второй ловит лицом вперед, далее этот игрок поворачивается спиной, и передает мяч первому игроку через голову. Через 10 передач игроки меняются ролями (рисунок 174).

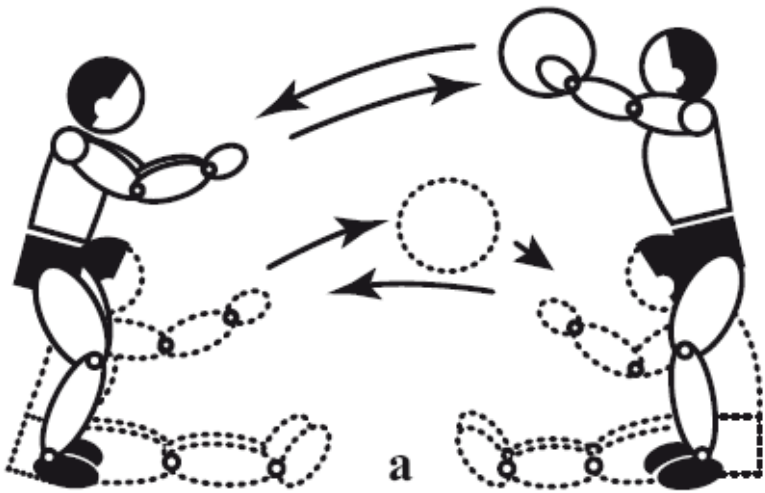


Рисунок 173

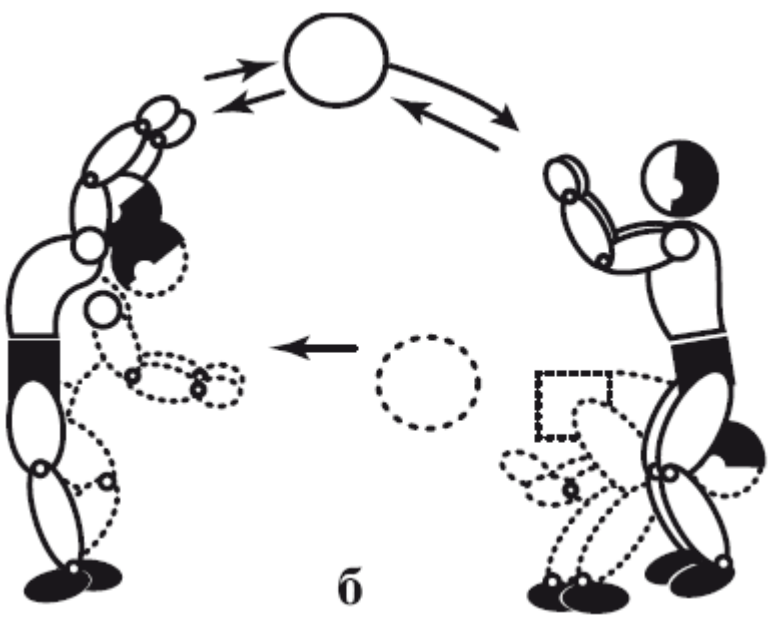


Рисунок 174

Упражнения совершенствующие быстроту перемещения

Задание 1

1. И.п. – стойка ноги врозь, занимающиеся располагаются друг за другом на расстоянии 1 м. Стоящий впереди отклоняется назад; стоящий сзади поддерживает партнера на уровне плеч и выполняет бег, преодолевая сопротивление партнера.

2. Стоящий впереди игрок отводит руки назад. Игрок, стоящий сзади, прочно держит партнера за руку (или обе). Бег вперед, преодолевая сопротивление партнера.

Задание 2

1. Три игрока, взявшись за руки, бегут от одних ворот к другим. Средний игрок оказывает сопротивление.

2. Трое игроков, взявшись за руки, располагаются на одной линии. Крайние, преодолевая сопротивление партнера, стоящего в центре, продвигаются вперед прыжками на одной ноге.

Задание 3

1. Два крайних игрока перемещаются приставными шагами, средний – перемещается бегом, поворачиваясь поочередно к каждому, ударяет (хлопает) по поднятым вверх рукам своих партнеров.

2. И.п. – три пары игроков стоят на одной линии, взявшись (попарно) за руки, на расстоянии 3-А м друг от друга. Перемещение парами по «восьмерке».

Задание 4

1. Бег по площадке в среднем темпе, по сигналу два касания пальцами рук носков ног и два касания пяток и т. д.

2. И.п. – игроки располагаются на одной линии. По сигналу они выполняют четыре приставных шага влево, четыре вправо, а затем ускорение на 15–20 м.

Задание 5

1. Шесть игроков располагаются вдоль площади вратаря. Тренер стоит на расстоянии 12 м от ворот. Игроки перемещаются в стойке защитника. Направление перемещения тренер указывает рукой.

2. И.п. – пять-шесть игроков располагаются у линии площади вратаря, стойка ноги врозь. По сигналу тренера выполняют

ускорение до линии свободных бросков и спиной возвращаются в и.п. (45 раз). После этого выполняют рывок к средней линии площадки.

Задание 6

1. Игроки располагаются в правом углу площадки. Игроки в стойке защитника перемещаются вдоль линии площади вратаря с поочередным выходом вперед к линии свободных бросков и возвращением к 6-метровой линии.

2. То же, но на линии свободных бросков лежат 5–6 мячей. Игроки, выполняя выход вперед, касаются мяча и возвращаются к 6-метровой линии.

3. То же. Взять мяч в руки, а затем положить на место.

III. Техническая подготовка

Совершенствование игровой ловкости – упражнения с мячом (теннисным, гандбольным)

Задание 1

1. Мяч в правой руке. На каждый шаг наклон, мяч передать из правой руки в левую руку под ногой и выпрямиться.

2. И.п. – основная стойка. Ударить мяч э площадку так, чтобы он высоко подпрыгнул, нагнуться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч с лета.

3. И.п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он пролетел дугообразно вверх; опустить ногу и поймать мяч двумя руками.

4. И.п. – стойка ноги врозь, левую руку с мячом отвести в сторону. Бросить мяч о площадку, перепрыгнуть через отскочивший от площадки мяч и поймать его справа (рисунок 175).

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых за спиной руках. Бросить мяч через голову вверх и немного вперед по дуге, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч, пока он не упал на площадку (рисунок 176).

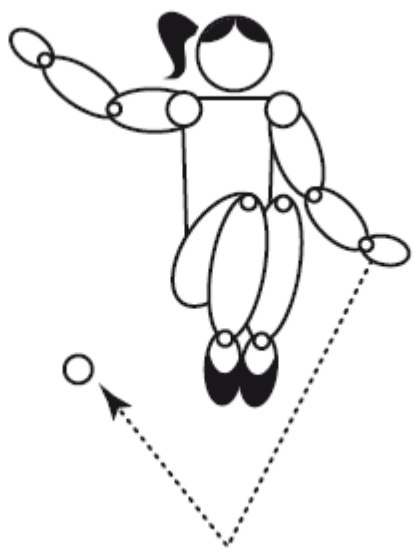


Рисунок 175

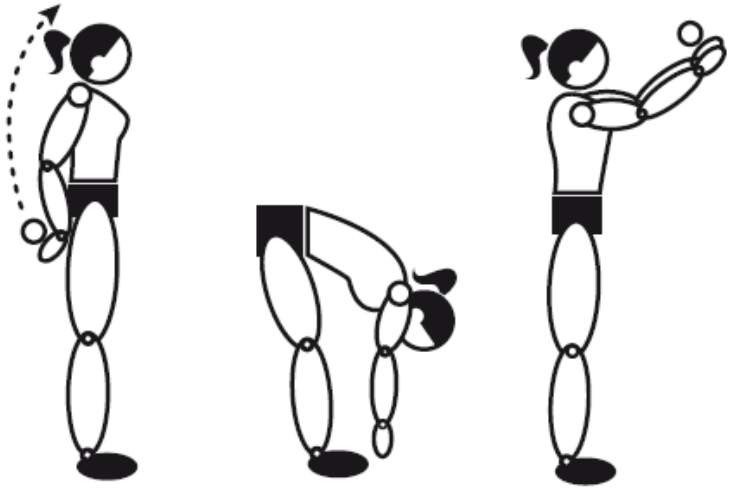


Рисунок 176

6. И.п. – широкая стойка ноги врозь, низко наклониться, левую ногу согнуть в колене, бросить из-под нее мяч правой рукой, поймать (рисунок 177).

7. И.п. – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через плечо. Поймать мяч перед собой и устоять на одной ноге, просчитать до трех. Не сдвигая ногу, на которой стоишь (рисунок 178).

8. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутых руках за спиной. Быстро наклониться и бросить мяч через голову вверх вперед по дуге, выпрямиться, поймать мяч, пока он не упал на площадку (рисунок 179).

9. И.п. – стойка ноги врозь. Наклониться и бросить мяч между ногами так, чтобы он дугообразно полетел вверх. Выпрямиться и поймать мяч, не сходя с места (рисунок 180).

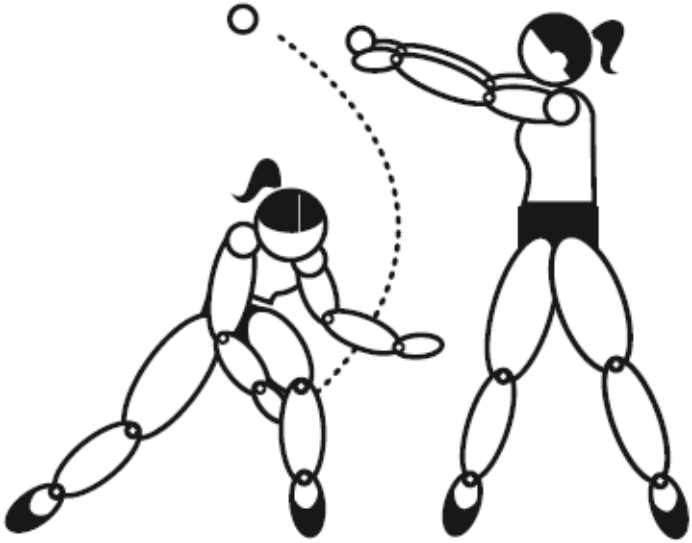


Рисунок 177

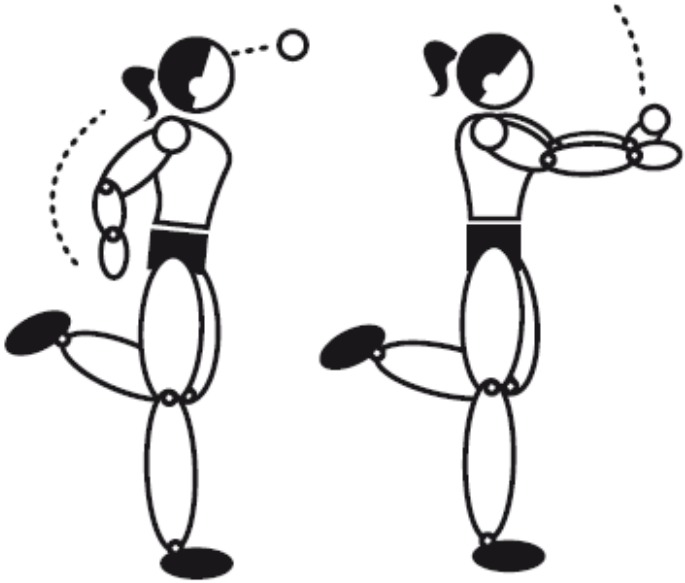


Рисунок 178

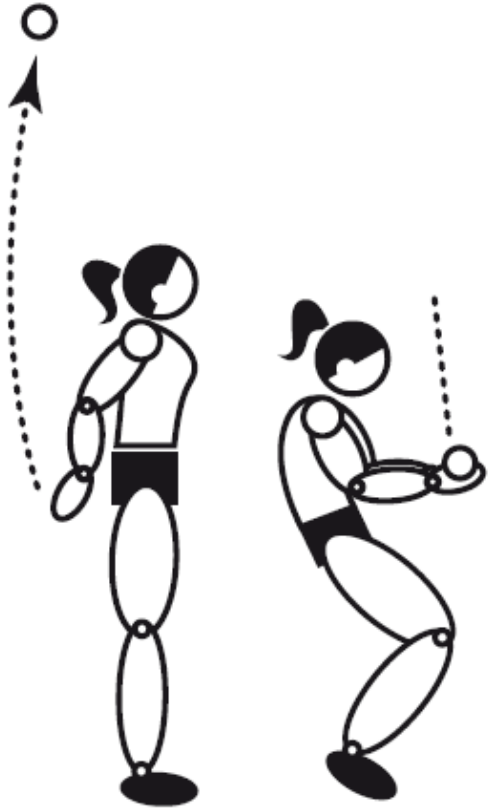


Рисунок 179

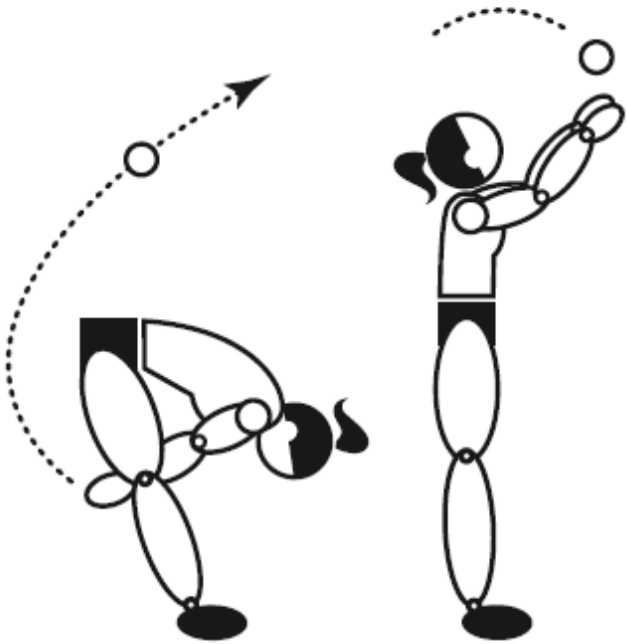


Рисунок 180

10. И.п. – стойка ноги врозь. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.

11. И.п. – то же. Бросить мяч вверх, повернуться на 360˚ и поймать его.

12. И.п. – то же. Сильно ударить мяч перед собой о площадку, поверку 360˚ и поймать мяч.

13. И.п. – то же. Бросить мяч коснуться пальцами носков ног, выпрямиться и поймать мяч (рисунок 181).

14. И.п. – основная стойка. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги, и поймать мяч (рисунок 182).

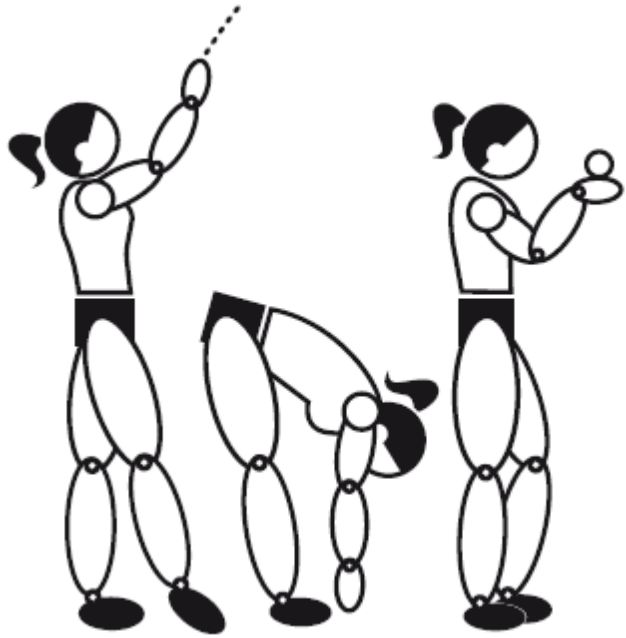


Рисунок 181

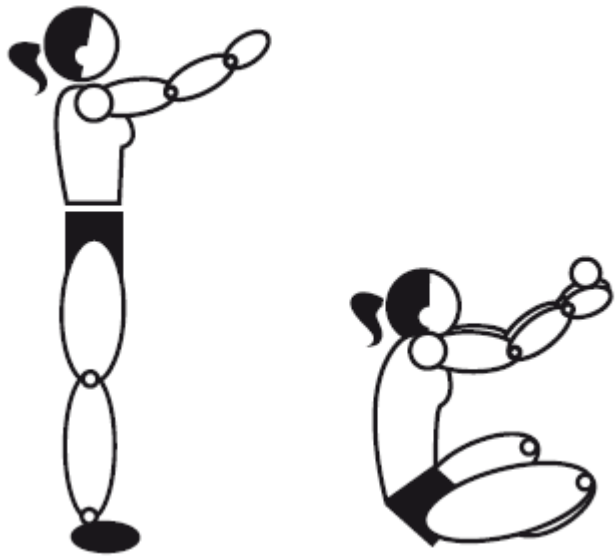


Рисунок 182

15. И.п. – сед, скрестив ноги, мяч вверх, встать и поймать его (рисунок 183).

16. И.п. – стойка ноги врозь мяч правой рукой под коленом поднятой правой ноги так, чтобы он полетел дугообразно вверх; опустить ногу и поймать мяч двумя руками (рисунок 184).

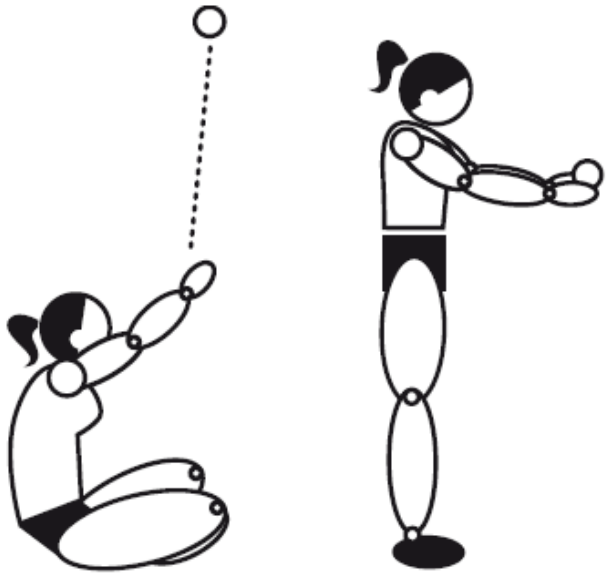


Рисунок 183

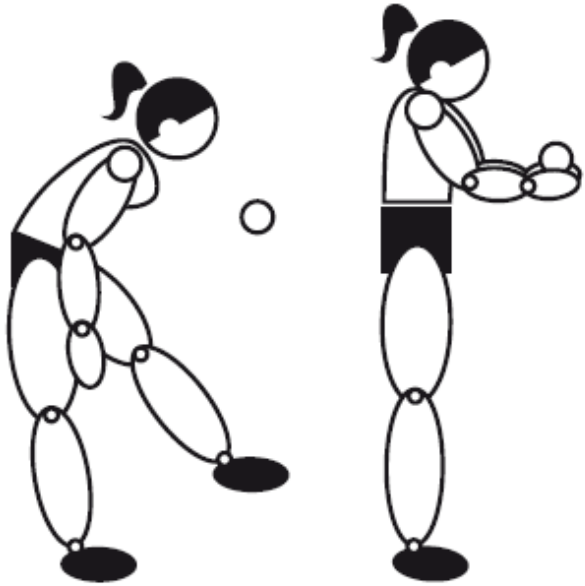


Рисунок 184

17. И.п. – стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через левое плечо.

18. Игроки, лежа на животе, подбрасывают мячи вверх над собой и ловят их.

19. Игроки, лежа на спине, подбрасывают мячи вверх, встают и ловят их.

20. Игрок катит мяч по площадке, подбирает и подбрасывает в сторону, вверх, выполняет ускорение, ловит мяч и т. д.

21. Игроки в движении подбрасывают мячи вверх над собой правой рукой под поднятой вверх левой ногой и наоборот.

22. У каждого игрока мяч. Игрок подбрасывает мяч, выполняет упор лежа, встает и ловит мяч.

Задание 2

1. Ловля подброшенного мяча после приседания, поворота кругом, кувырка и т. д.

2. Подбросить мяч вперед на 3-10 м – рывок – поймать.

3. Подбросить мяч – сесть – встать – поймать.

4. Ударить мячом в пол – принять упор лежа – встать – поймать.

Задание 3

1. Перепрыгивание и перешагивание гимнастических скамеек, выполняя ведение теннисного мяча, с попаданием мяча в цель.

2. Переноска одновременно 6 теннисных мячей, в середине дистанции выполнить кувырок.

Задание 4

1. Один из мячей игрок зажимают коленями. Прыжки на двух ногах с одновременным ведением второго мяча.

2. Ведение мяча рукой с одновременным осуществлением ведения набивного мяча ногами.

Задание 5

1. На каждую пару три мяча. Игроки свободно перемещаются по площадке, используя ведение мяча. Третий мяч передают друг другу различными способами передачи и ловли мяча.

2. То же, но третий мяч передают ногами.

3. Упражнение в парах. Каждый игрок: владеет мячом. Игроки располагаются на расстоянии 3–4 м друг от друга. Один из игроков передает мяч своему партнеру Тот подбрасывает мяч вверх над собой, овладевает мячом партнера, возвращает его обратно и ловит свой мяч.

Задание 6

1. Упражнение выполняется парами. Игроки стоят лицом друг к другу, один них владеет двумя мячами. По сигналу игрок с мячами один мяч передает партнеру, поворачивается к нему спиной и прыжке, согнув ноги, передает ему второй мяч двумя руками снизу. После этого выполняет ускорение вперед получает передачи с левой и правой стороны.

2. Передачи в парах тремя мячами на месте и в движении.

Задание 7

1. Два партнера передают мяч друг другу отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях и не разводя их, и после приземления отбегает от игрока (рисунок 185).

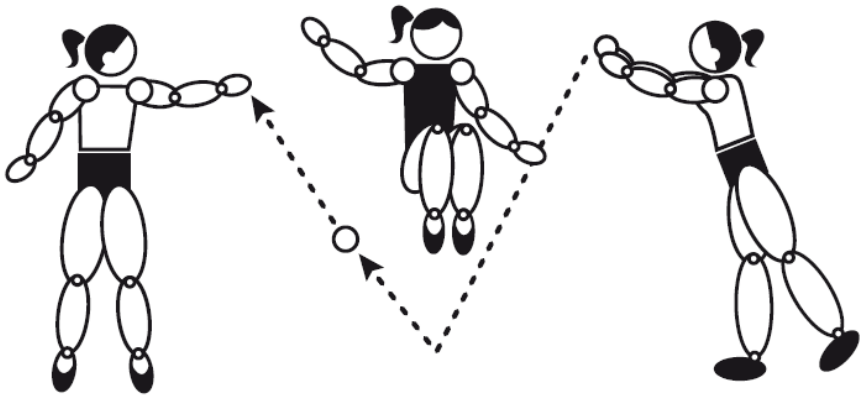


Рисунок 185

2. Два игрока передают мяч друг другу на уровне груди. Третий игрок увертывается от мяча приседая и затем быстро убегая от игрока с мячом. Передачи выполняются быстро. Если игрок не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его.

Задание 8

1. Игрок с гандбольным мячом в руках стоит на расстоянии 1–2 м от стены спиной к ней. В прыжке игрок посылает мяч в пол под собой с таким расчетом, чтобы он отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч. Сила удара мяча в пол варьируются в зависимости от подготовленности занимающихся. Прыжки выполняются непрерывно и в высоком темпе (рисунок 186).

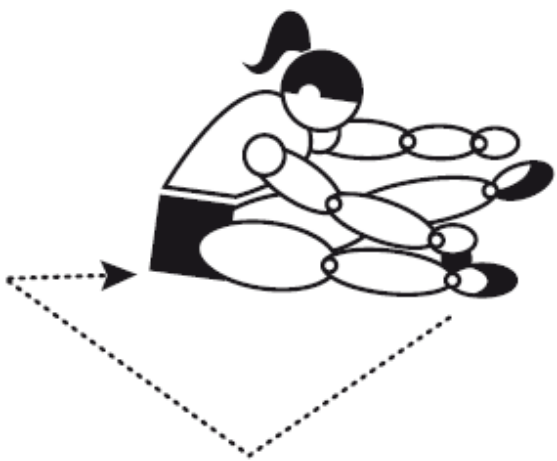


Рисунок 186

2. То же, но два партнера стоят спиной вполоборота к стене и друг к другу. Мяч посылают в стену так, чтобы он отскочил к партнеру.

3. Оба игрока с мячом. Один стоит в 1 м от стены, другой – перед ним в 1–2 м и посылает мяч в ноги первому. Во время прыжка через мяч игрок выполняет передачу партнеру, а сам после приземления ловит мяч, отскочивший от стены (рисунок 187).

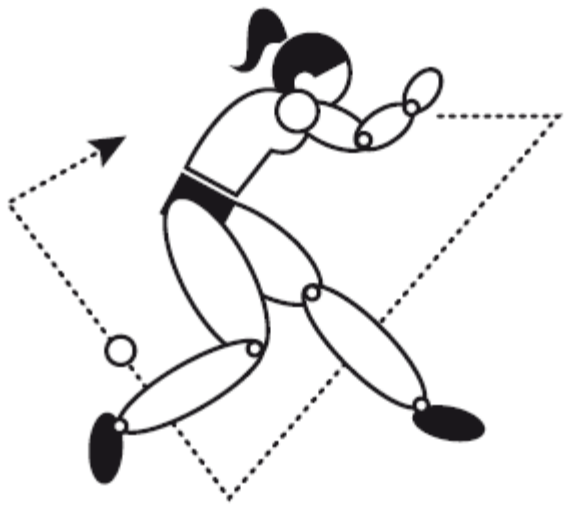


Рисунок 187

4. То же самое, но с двумя передающими партнерами: два партнера, располагаясь друг за другом, поочередно посылают мячи в пол, через которые перепрыгивает и ловит после отскока от стены первый игрок. Обратная передача выполняется в момент прыжка через второй мяч. Прыжки следует выполнять с высоким подниманием бедер, а передачи производить в высоком темпе с большой силой. Поворот для ловли мяча можно выполнять в воздухе во время прыжка, а также после приземления.

Задание 9

1. Пробежать под вращающейся скакалкой с ведением мяча.

2. Прыжок через скакалку с одновременной передачей мяча.

3. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с выполнением:

а) перевода мяча с одной руки в другую за спиной;

б) переводов мяча под ногой во время прыжка:

в) ударов мячом в пол слева и справа от себя с ловлей и без ловли мяча;

г) передача над собой во время прыжков (рисунок 188).

3. Неоднократные прыжки через вращающуюся скакалку с передачей мяча партнеру:

а) при приземлении;

б) в без опорном положении;

в) с поворотом во время прыжка после передачи мяча и с мячом в руках.

4. То же, но игрок, выполняющий прыжки, также имеет мяч. Во время прыжка он передает свой мяч партнеру получает от него второй мяч.

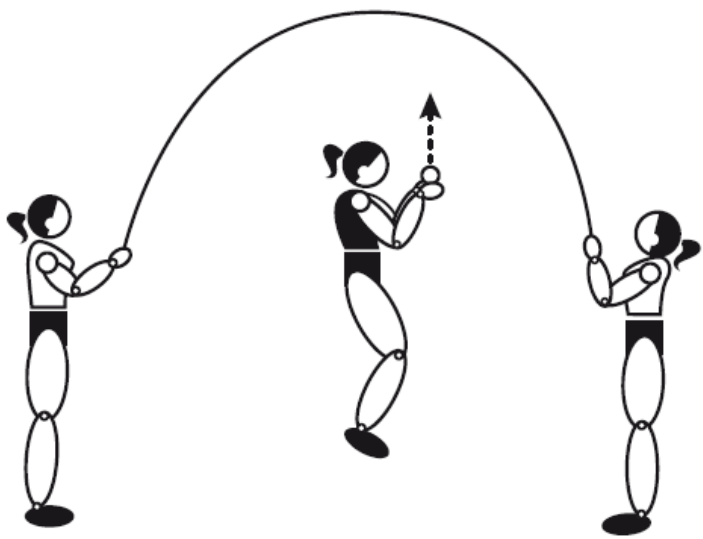


Рисунок 188

Задание 10

1. Один игрок находится лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м от нее в положении упора присев. Второй располагается рядом с ним с мячом в руках и выполняет передачу в стену так, чтобы мяч отскочил от нее с другой стороны от партнера, перепрыгивает через него, отталкиваясь двумя ногами, ловит мяч и выполняет передачу и прыжок в обратном направлении (рисунок 189).

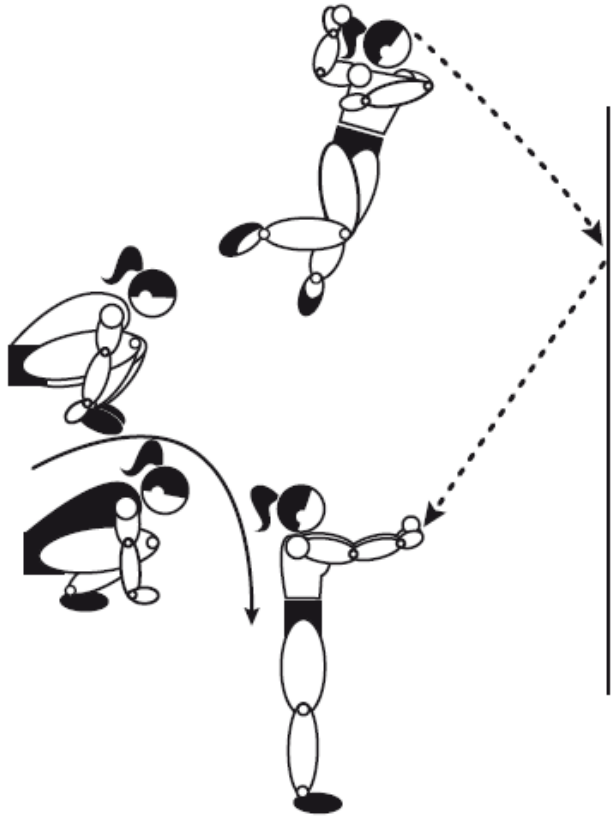


Рисунок 189

2. То же, но прыжок выполняет с мячом в руках, а передачу осуществляет в полете в момент нахождения над партнером (рисунок 190).

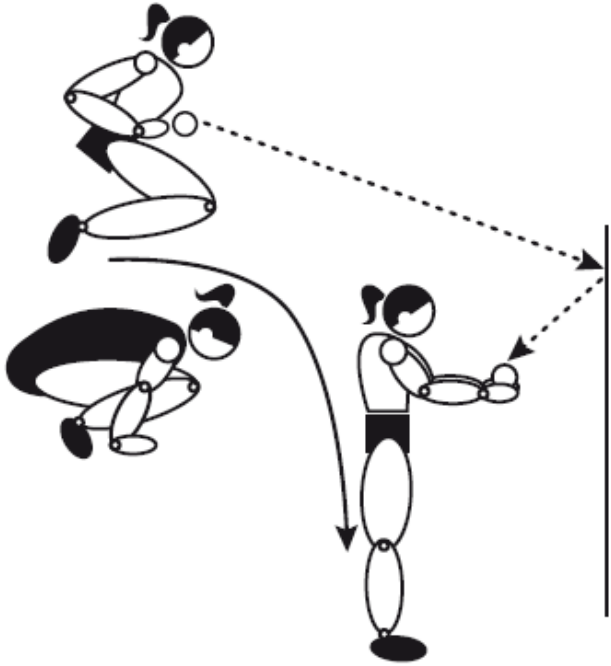


Рисунок 190

3. Прыжки и передачу мяча выполняет, прыгая поочередно через нескольких партнеров с продвижением в одну сторону.

Задание 11

1. И.п. – сед верхом на гимнастической скамейке, мяч в руках. Бросить мяч вверх и, встав на скамью, поймать его (рисунок 191).

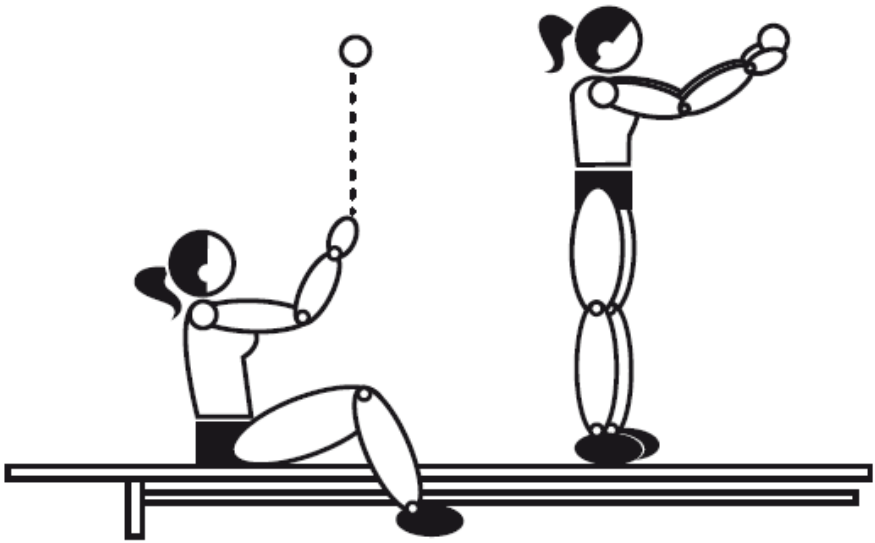


Рисунок 191

2. И.п. – стоя на гимнастической скамейке, бросить мяч вверх, спрыгнуть на площадку, поднять другой мяч, лежащий в начерченном рядом со скамейкой кружке и поймать брошенный мяч. Снова бросить мяч вверх, положить второй мяч на место, запрыгнуть на скамейку и поймать мяч (рисунок 192).

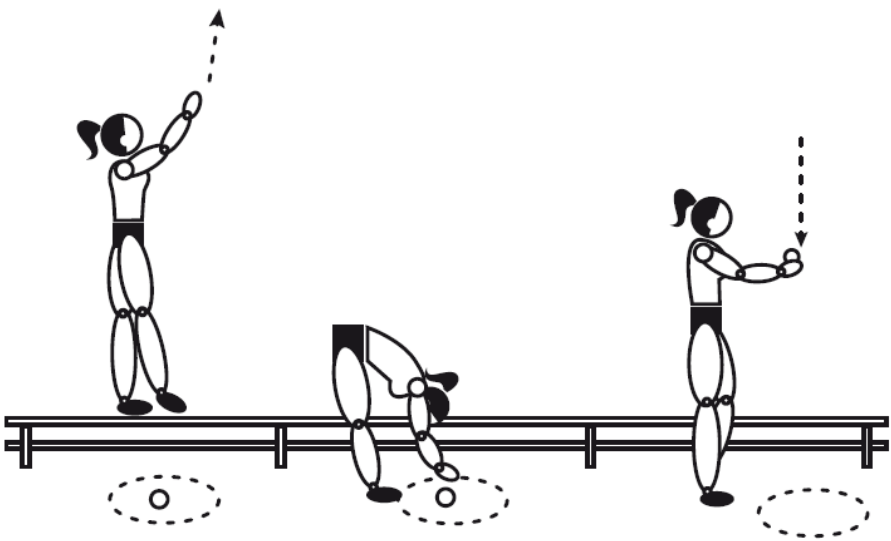


Рисунок 192

Задание 12

1. Выполнять ведение мяча на площадке. Не останавливаясь,

войти на скамью и пройти по ней, ударяя мячом о скамейку. Спрыгнуть и пройти еще пять шагов от скамьи, ударяя мячом о площадку. Затем остановиться и поймать его (рисунок 193).

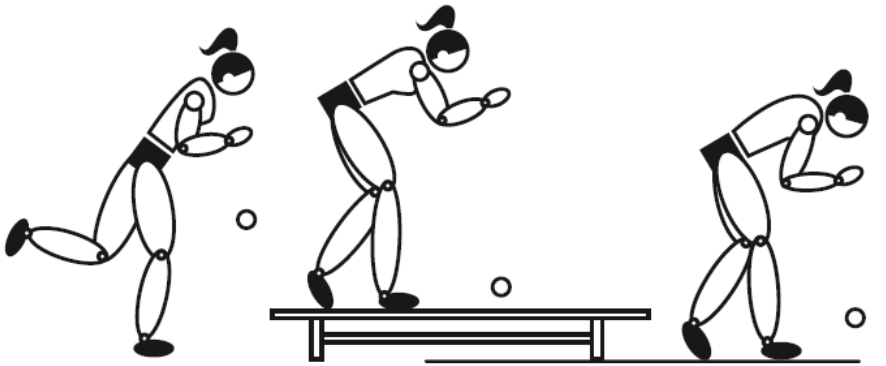


Рисунок 193

2. Ведение мяча по скамейке, передвигаясь по площадке.
3. Ведение мяча по площадке, передвигаясь по скамейке.
4. Ведение мяча, перешагивая скамейку (лицом вперед).
5. Ведение мяча, перешагивая скамейку (спиной вперед).
6. Ведение мяча, ударяя мячом то слева, то справа от скамейки, передвигаясь по левой стороне.

Задание 13

1. Игрок выполняет прыжки через скамейку, поставленную перпендикулярно к стене, и посылает мяч в стену так, чтобы можно было поймать его после отскока с другой стороны скамейки (рисунок 194).

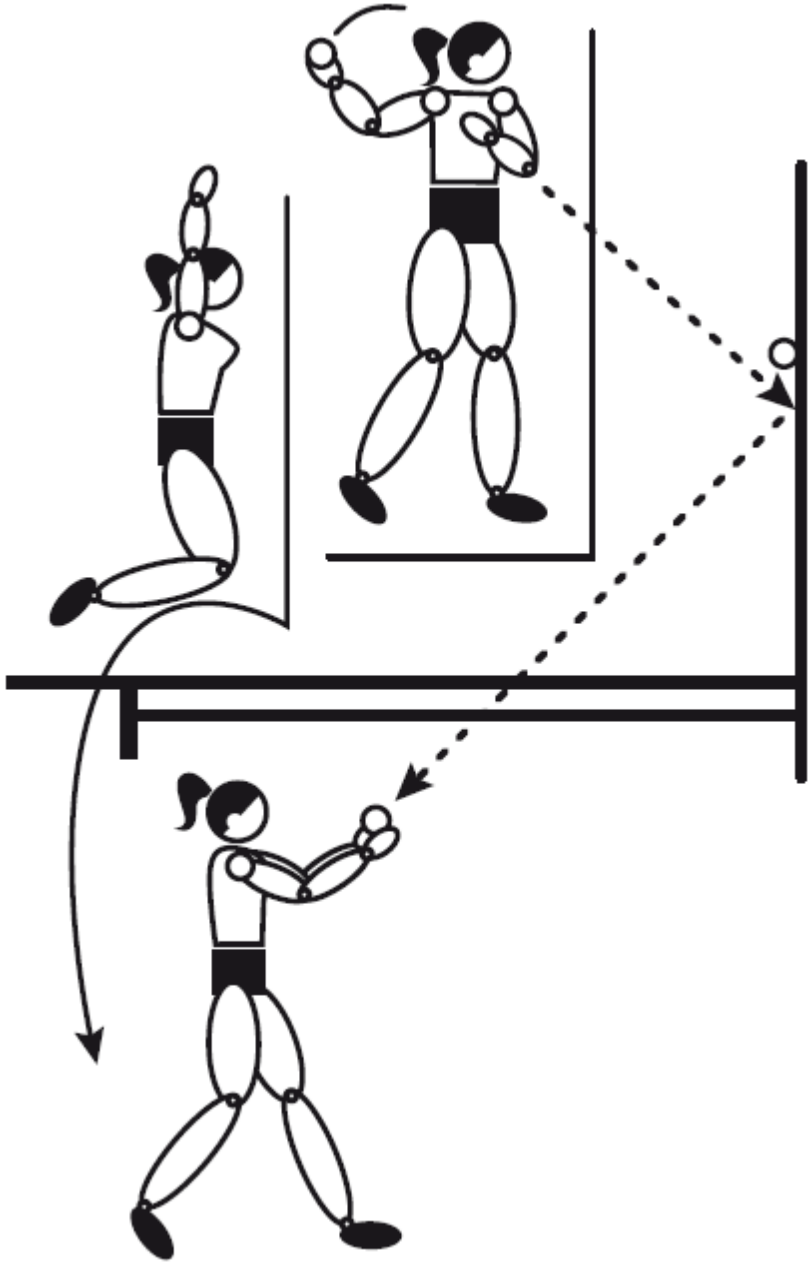


Рисунок 194

2. То же, но упражнение одновременно выполняют два игрока, начиная с разных сторон скамейки.

Задание 14

1. Гимнастические скамейки (не менее трех) устанавливают вдоль одной, двух или трех стен на расстоянии 3–4 м от них.

Игрок посылает мяч в стену, перепрыгивает скамейку, ловит мяч и прыжком возвращается в исходное положение, но продвинувшись несколько вдоль скамейки (рисунок 195).

2. Двое стоят у скамейки. Первый посылает мяч в стену, перепрыгивает скамейку, ловит мяч, передает партнеру назад, перепрыгивая скамейку обратно, и становится у скамейки сзади партнера. Партнер повторяет действия первого и оба продвигаются вдоль скамейки.

3. Первый посылает мяч в стену, а второй, перепрыгнув скамейку, ловит мяч. Первый делает рывок на 2 м вдоль скамейки, второй перепрыгивает скамейку, оказываясь сзади первого, и передает мяч в стену, первый ловит его, перепрыгивая скамейку, и т. д. Оба продвигаются вдоль скамейки.

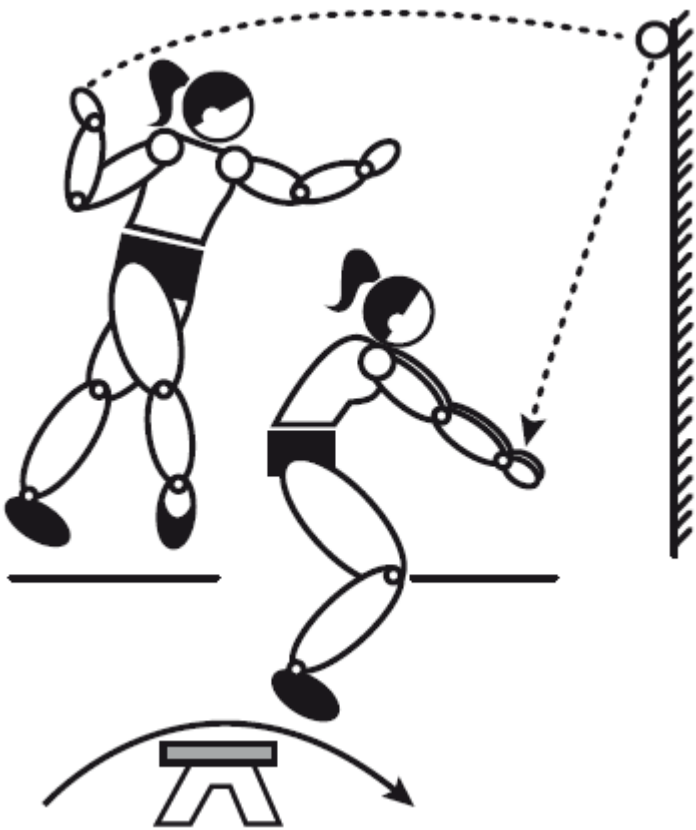


Рисунок 195

Задание 15

1. Прыжки вверх-вперед после разбега и толчка с подкидного

мостика (трамплина) и выполнение приемов с мячом в момент полета:

а) перевода мяча за спиной;

б) перевода мяча под ногой;

в) передачи партнеру;

г) подбрасывания мяча вверх в момент толчка (рисунок 196).

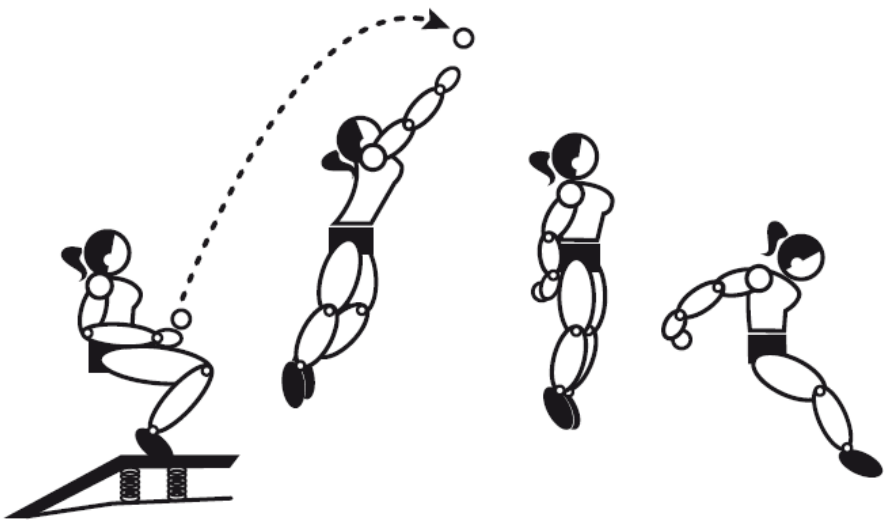


Рисунок 196

2. Ловля мяча, переданного партнером в момент отталкивания от мостика, и выполнение обратной передачи в полете.

3. То же, но с выполнением перевода за спиной или под ногой перед обратной передачей мяча.

Совершенствование ловли мяча

Задание 1

Упражнения с мячом в ходьбе и беге:

– катать мяч по телу вокруг пояса, вокруг шеи, вокруг головы;

– перекладывать из руки в руку перед собой, за головой, за спиной;

– имитировать передачу вправо, влево, вперед, держа мяч захватом пальцами.

Задание 2

1. Один игрок подбрасывает, не добрасывает, перебрасывает, бросает мяч в сторону от партнера, другой ловит мяч.

2. Расстояние между игроками 3–4 м. Игрок выполняет передачу своему партнеру, который, овладев мячом, подбрасывает его вверх (не выше головы). Когда мяч коснется пола, первый игрок начинает движение к мячу и, не давая ему вторично коснуться площадки, ловит его.

Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 4–5 м друг от друга. Каждый из них владеет мячом. Один игрок передает мяч партнеру на уровне колена, другой (одновременно) катит мяч своему товарищу по площадке.

2. Игроки располагаются на расстоянии 4–5 м и друг за другом. Каждый игрок владеет мячом. Игрок, стоящий впереди, выполняет прыжок вверх толчком двух ног с максимальным усилием, подтягивая колени к груди, одновременно передает мяч своему партнеру ударом о площадку двумя руками вниз под ногами. Приземляется, поворачивается лицом к партнеру и овладевает переданным ему мячом. То же выполняет и второй игрок (рисунок 197).

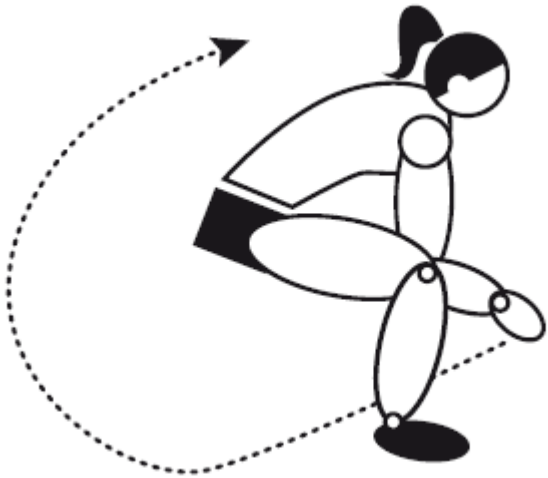


Рисунок 197

Задание 4

1. У двух игроков по мячу. Игроки, владеющие мячом, поочередно передают его своему партнеру, не имеющему мяча, постепенно увеличивая темп передачи. Передача выполняется прямо на партнера, влево и вправо от него, ближе и дальше (вперед и назад).

2. Игроки располагаются треугольником. Игроки 2 и 3 владеют мячом. По сигналу игрок 2 передает мяч игроку 1, выполняет ускорение к набивному мячу, касается его, возвращает в исходное положение и получает мяч обратно от игрока 1. То же выполняет игрок 3.

Задание 5

1. Три гандболиста становятся в треугольник, стороны которого равны 4–5 м. Каждый игрок владеет мячом, по сигналу они подбрасывают мячи над собой, затем быстро перемещаются на место партнера и ловят его мяч. Направление перемещения указывается.

2. Игрок 2 держит за талию игрока 1. Игрок 3 поочередно передает мячи игроку 1, но немного в сторону, а тот, преодолевая сопротивление, старается поймать мяч и передать обратно.

Задание 6

1. Шесть игроков располагаются по кругу, один из них – в центре. Все игроки, кроме центрального, владеют мячами. Центральный игрок, поворачиваясь на 180°, получает мяч от

каждого партнера и возвращает его обратно. Темп передач регулируется тренером.

2. Три игрока располагаются у линии свободных бросков и один в центре у линии площадки вратаря. Игроки поочередно передают мячи игроку у линии на разной высоте, влево и вправо от него. Получив мяч, линейный быстро возвращает его партнеру.

Задание 7

Упражнения у стены

1. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к стене, мяч в правой руке за спиной. Бросить мяч в стену через левое плечо и поймать его. То же, левой рукой через правое плечо.

2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной к стене. Бросить мяч двумя руками через голову о стену и, не поворачиваясь, поймать мяч (рисунок. 198).

3. И.п. – то же, что и в упр. 2. Бросить мяч двумя руками через голову о стену и поймать, когда он отскочит от площадки (рисунок 199).

Рисунок 198

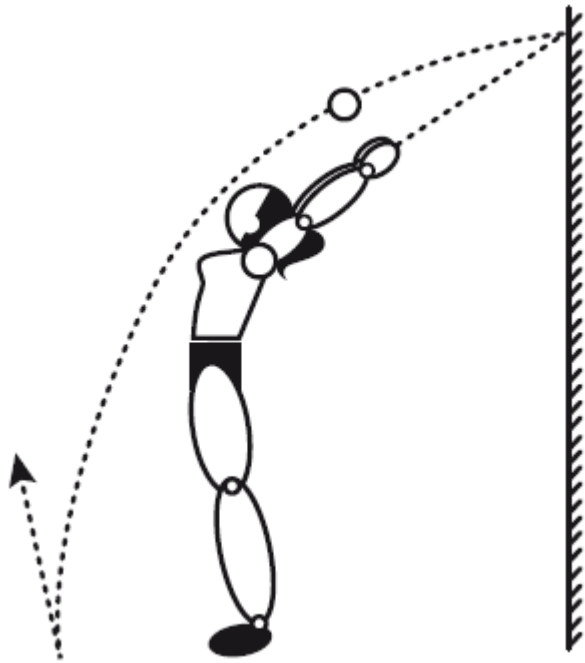


Рисунок 199

4. И.п. – то же, что в упр. 3. Бросить мяч двумя руками через голову о стену, подпрыгнуть, повернуться в воздухе кругом и поймать мяч, отскочивший от площадки.

5. И.п. – стойка ноги врозь, лицом к стене. С силой бросить мяч о стену, перепрыгнуть через отскочивший мяч (ноги врозь), повернуться кругом и поймать мяч, отскочивший от площадки.

Задание 8

1. И.п. – лежа на животе, бросить мяч о стену, быстро встать и поймать отскочивший от площадки мяч.

2. Игрок, владея двумя мячами, стоит на расстоянии 3 м от стены. Поочередное выполнение передач и ловля мяча с ударом в цель о стену.

3. Все игроки стоят лицом к стене на расстоянии 2 м от нее. Каждый игрок имеет два мяча. Игроки одновременно выполняют передачи о стену (двумя руками сверху, от груди, снизу).

4. То же. Левой рукой игрок выполняет передачу мяча о стену и ловит отскочивший мяч, правой рукой осуществляет ведение мяча.

Задание 9

Упражнение у стены в парах

1. И.п. – лицом к стене, первый игрок в трех шагах от стены, второй – в четырех. Первый бросает мяч вперед вверх о стену. Второй ловит мяч. Игроки быстро меняются местами. Теперь второй игрок бросает мяч о стену, а первый ловит (рисунок 200).

2. И.п. – первый игрок в трех шагах от стены, спиной к ней, второй – в четырех шагах, лицом к стене. Первый бросает мяч назад вверх о стену так, чтобы мяч отскочил от стены, второй ловит мяч. Игроки быстро меняются местами (рисунок 201).

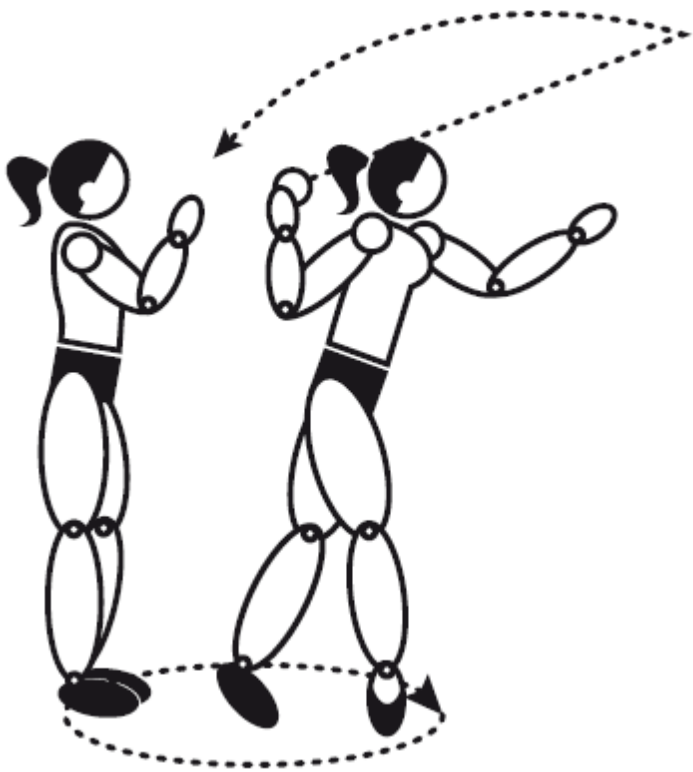


Рисунок 200

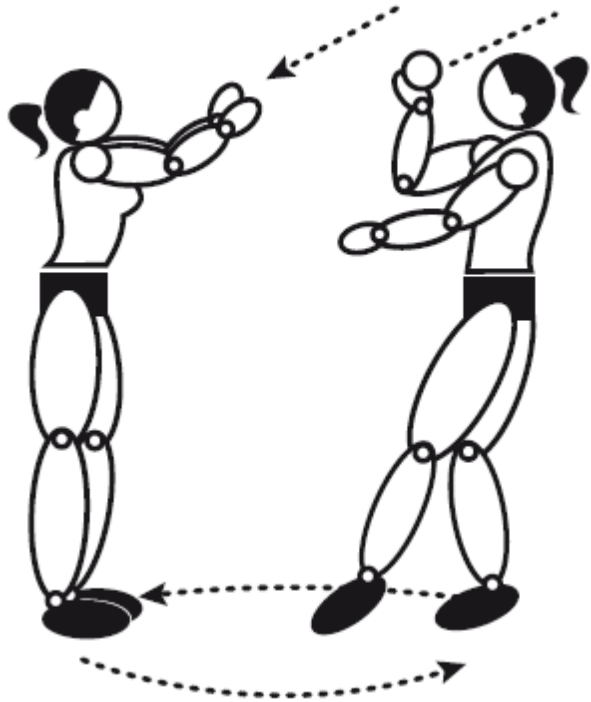


Рисунок 201

3. И.п. – оба партнера лицом к стене, на расстоянии 16–18 м, у одного в руках два мяча. Сделав три шага к стене, бросить мяч (в опорном положении) и, не останавливаясь, через три шага в прыжке бросить второй мяч. Партнер ловит оба мяча.

4. Сделав три шага к стене, бросить один из мячей и бросить второй мяч (оба броска в опорном положении). Партнер ловит оба мяча.

Задание 10

1. Игроки встают за линию круга радиусом 1,5–2 м один против другого. Передавая мяч друг другу так, чтобы он ударялся о площадку, игроки должны обежать круг три раза (рисунок 202).

2. И.п. – первый игрок кружит «веревку», к концу которой привязан тяжелый мешочек; второй игрок, перепрыгивая через веревочку, каждый раз подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем игроки меняются местами и повторяют упражнение (рисунок 203).

3. И.п. – первый игрок стоит ноги врозь, второй сидит напротив него на площадке, скрестив ноги. Первый ударяет мяч о

площадку и садится ноги скрестно, второй вскакивает и ловит мяч.

Затем второй игрок таким же образом бросает мяч первому (рисунок 204).

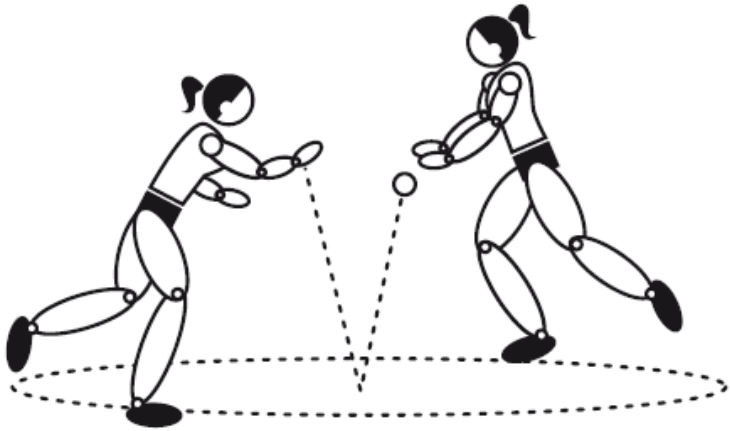


Рисунок 202

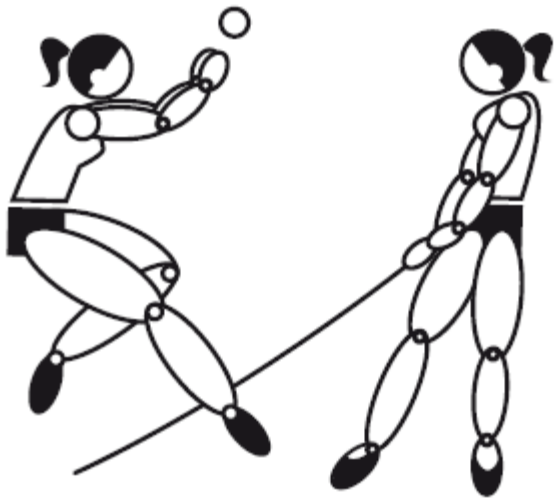


Рисунок 203

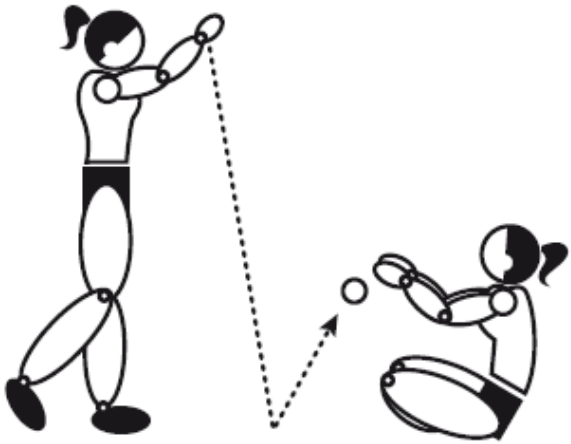


Рисунок 204

Совершенствование передачи мяча

Задание 1

Игроки в парах на расстоянии 10–12 м выполняют передачи мяча друг другу различными способами:

– хлестом сверху сбоку;

– с отскоком от поверхности площадки;

– с места, с разбега;

– за спиной, за головой;

– после имитации броска

Задание 2

1. Игроки перемещаясь вперед назад, сохраняя расстояние 34 м, передают мяч друг другу.

2. Расстояние между игроками 3–4 м. Игроки передают мяч друг другу различными способами в движении. Игрок, передав мяч, изменяет расстояние между партнерами за счет перемещения влево, назад, вперед. Игрок, получающий мяч, должен стремиться к сохранению первоначального построения.

3. Игроки в парах передают мяч друг другу различными способами, увеличивая и сокращая расстояние между собой.

Задание 3

1. Упражнение выполняется в парах. Каждый игрок владеет мячом. Расстояние между игроками 20 м. По сигналу выполняются передачи мяча друг другу с максимальным усилием.

2. Два игрока располагаются в затылок друг другу на расстоянии 3–4 м. Мяч находиться у направляющего. Игрок с мячом опускает мяч на площадку, небольшим усилием откатывает его в сторону и выполняет ускорение в любом направлении. Его партнер быстро овладевает мячом и передает его своему товарищу и т. д.

Три пары игроков располагаются на расстоянии 3 м друг от друга. Каждая па ра владеет одним мячом. Пары перемещаются по «восьмерке», передавая мяч внутри каждой пары.

Задание 4

1. Упражнения выполняются в парах. Расстояние между игроками 15–17 м. Игрок, владеющий мячом, выполняет передачу своему партнеру; игрок, получивший мяч, поворачивается спиной к партнеру, выполняет отвлекающее действие, затем ведение и передачу в прыжке с поворотом на 180°. Игрок, выполняющий первую передачу, изменяет свою позицию.

2. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. Каждый из них владеет мячом. По сигналу оба начинают движение по направлению друг к другу и выполняют встречную передачу. Овладев мячом, быстро останавливаются, поворачиваются кругом и, используя ведение мяча, возвращаются к исходной позиции. Затем в прыжке с поворотом вновь передают мяч друг другу и т. д.

Задание 5

1. Передачи мяча в парах в движении от ворот до ворот с броском в ворота.

2. Передача мяча в парах в движении с отскоком мяча от площадки.

3. Игроки в парах быстро перемещаются в сторону противоположных ворот, передавая мяч друг другу и уменьшая расстояние между собой. После скрестного перемещения игроки увеличивают расстояние между собой и один из них выполняет бросок мяча в ворота.

4. Игроки в парах располагаются на лицевой линии по углам гандбольной площадки, затем сходятся, передавая мяч друг другу. В центре площадки выполняют скрестное перемещение и, продолжая передачи, бегут к противоположным углам площадки.

Задание 6

1. Два игрока располагаются у боковых линий, перемещаются вдоль боковых линий и передают мяч друг другу. Обратно возвращаются по центру площадки (расстояние друг от друга 4–5 м) и передают мяч друг другу в прыжке.

2. Передачи в парах в движении, в центре площадки защитник препятствует передаче.

4. Игроки располагаются парами на расстоянии 7–8 м, спиной к лицевой линии. Защитники располагаются ближе к средней линии. Игроки парами, передавая мяч друг другу, продвигаются с максимальной скоростью к противоположным воротам. Защитники должны активно препятствовать передаче мяча.

Задание 7

1. Игроки в парах, владея одним мячом, перемещаются бегом по площадке. Игрок, владеющий мячом, передает его партнеру, после выполнения им поворота на 360°.

2. Каждая пара владеет мячом. Игроки перемещаются по площадке на расстоянии 4–5 м друг от друга. После первой передачи мяча направление перемещения не изменяется, после второй – скрестное перемещение и т. д.

3. Передача в парах. Партнеры располагаются так, что игрок с мячом несколько впереди. Игроки передают мяч друг другу, выполняя поворот в сторону передачи. Игрок, получив мяч. выполняет ускорение и передачу назад.

Задание 8

1. Упражнение выполняется в тройках. И.п. на лицевой линии. Игроки владеют двумя мячами. Игрок, стоящий впереди, выполняет ведение мяча с максимальной скоростью к средней линии. Двое других игроков, передавая мяч друг другу, стремятся догнать первого игрока.

2. Упражнение в тройках. Игроки перемещаются вперед и, двигаясь по «восьмерке», передают мяч друг другу (рисунок 205).

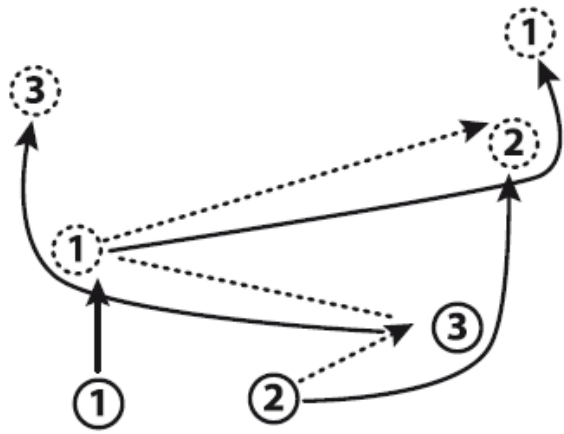


Рисунок 205

Задание 9

Упражнения в тройках

1. Последовательные передачи в тройках в движении от ворот до ворот с броском в ворота. Крайние поочередно передают среднему мяч, а он передает его обратно обусловленным способом.

2. То же упражнение, но за центральной линией поля нападающих встречают л персонально опекают три защитника, препятствуя розыгрышу мяча.

Задание 10

1. Между двумя колоннами устанавливают две стойки, к которым на высоте 1,5 м прикрепляют обруч. Встречная передача мяча в двух колоннах. Все передачи выполняются так, чтобы мяч

пролетел внутри обруча.

2. Построение в две колонны. Выполнив встречную передачу, игрок выполняет функцию защитника, мешая передаче мяча, и перемещается в конец встречной колонны.

Задание 11

Построение в четыре колонны в углах зала лицом к центру. Встречная передача:

– по прямой со сменой мест в своих колоннах;

– по диагонали со сменой мест в своих колоннах;

– по прямой со сменой мест по диагонали;

– по диагонали со сменой мест по диагонали;

– те же варианты передачи, но игрок, передавший мяч, выполняет функции защитника и мешает выполнению передачи;

– то же, но передача выполняется после имитации броска мяча в ворота;

Задание 12

Игроки располагаются в пяти колоннах. Расстояние между направляющими колонн 2–2,5 м. Направляющие первой и второй колонн владеют мячами. Передачи выполняются одновременно двумя мячами по «звездочке»: 1-3-5-2-4-1:

а) смена игроков по кругу вправо или влево;

б) смена игроков в сторону передачи мяча.

в) смена игроков в своих колоннах (рисунок 206).

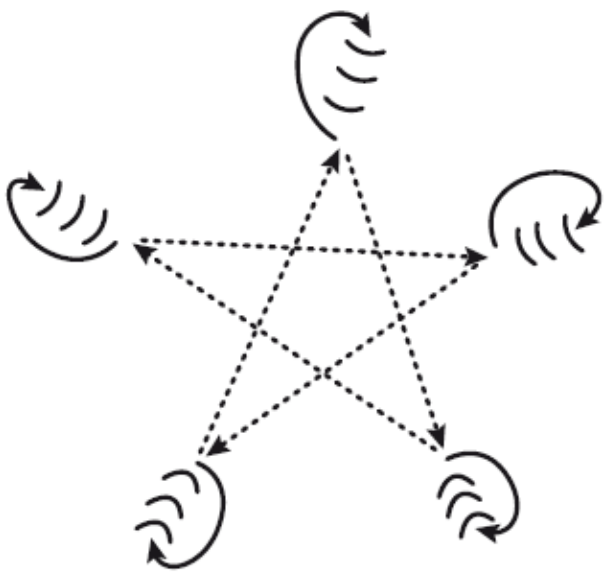


Рисунок 206

Задание 13

1. По 3–4 игрока в центре площадки на расстоянии 5–6 м друг от друга располагаются в две шеренги лицом к боковым линиям и две подгруппы – в правых углах площадки (по диагонали), вратари – в воротах. По сигналу направляющие колонн продвигаются на максимальной скорости к противоположным воротам, передают последовательно мяч каждому из стоящих в шеренге. После получения мяча от последнего игрока выполняют бросок мяча в ворота (рисунок 207).

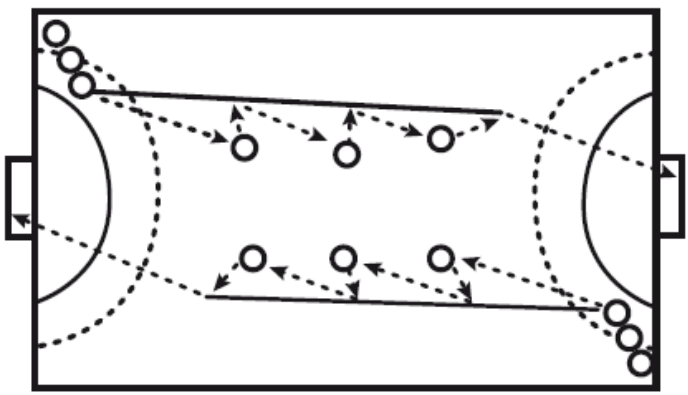


Рисунок 207

3. Игроки располагаются в четыре колонны в углах прямоугольника, ограниченного лицевой, боковыми и центральной линиями. Направляющие колонн выполняют прямую атаку, передают мяч из-за спины направляющему колонны слева и переходят в конец своей колонны (рисунок 208).

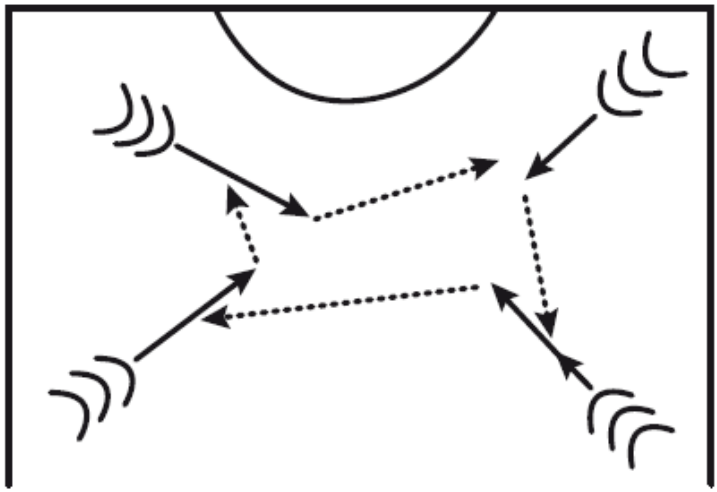


Рисунок 208

Задание 14

1. Игроки располагаются в две колонны лицом к воротам. Нападающий, выполняя прямую атаку, передает мяч игроку первой линии. Игрок, овладев мячом, имитирует бросок и передает мяч направляющему другой колонны, который повторяет то же упражнение. Игроки второй линии после передачи перемещаются в другую колонну (рисунок 209).

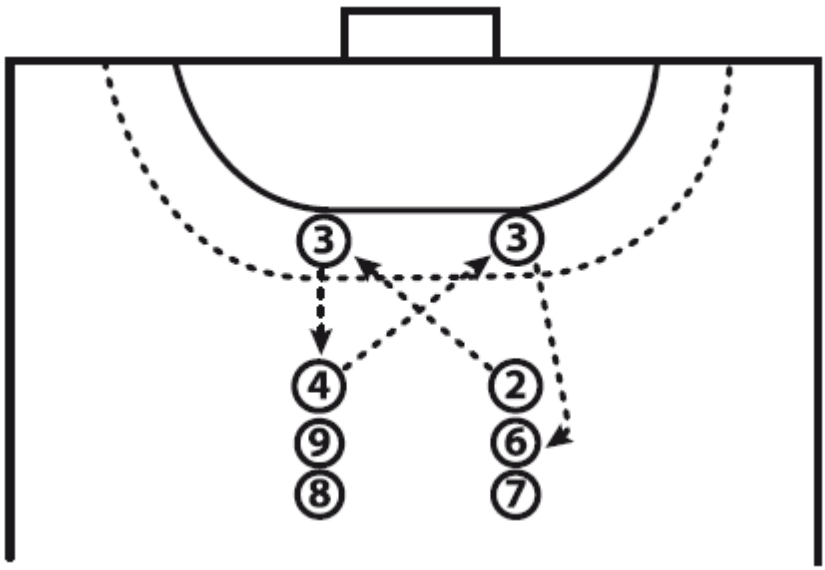


Рисунок 209

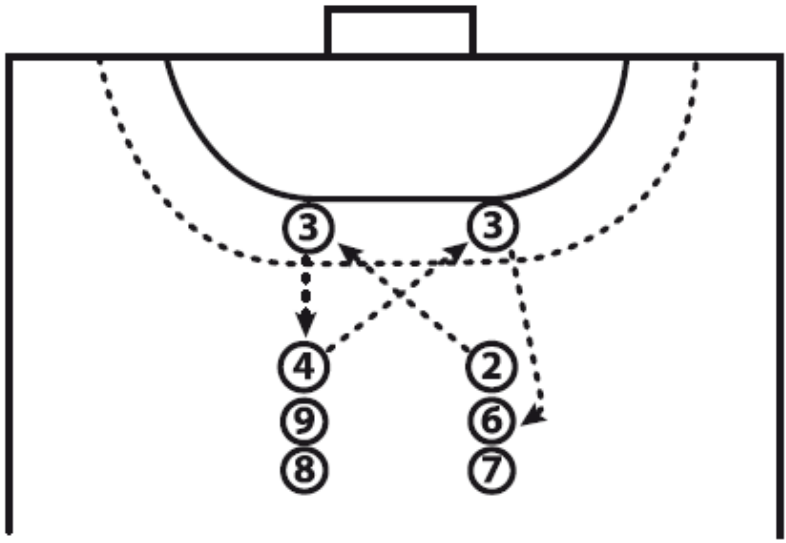


Рисунок 210

2. Два игрока располагаются у линии площади вратаря на расстоянии 5–6 м друг от друга, спиной к воротам. На таком же расстоянии от них располагаются две колонны игроков лицом к воротам. Направляющие игроки колонн передают мяч игрокам у линии по диагонали, а те передают мяч в свою встречную колонну. После передачи мяча игроки занимают место партнера у линии или в конце колонны, куда передали мяч (рисунок 210).

Задание 15

1. 5–6 игроков располагаются за линией свободных бросков. Крайний левый игрок, выполняя прямую атаку передает мяч партнеру справа. Эти действия последовательно выполняют остальные игроки. Крайний правый игрок, выполняя прямую атаку, сильно посылает мяч своему партнеру на противоположный край.

2. Шесть игроков выполняют передачи, находясь на своих игровых позициях после имитации броска.

3. То же построение. Передав мяч любому из партнеров, игрок бежит на его место.

Задание 16

1. Игроки располагаются в четырех колоннах. Правый крайний трок передает мяч своему полусреднему, перемещается вдоль линии площади вратаря, получает мяч обратно, овладев

мячом, передает его левому полусреднему. Игроки меняются местами в колоннах с учетом своих игровых амплуа (рисунок 211).

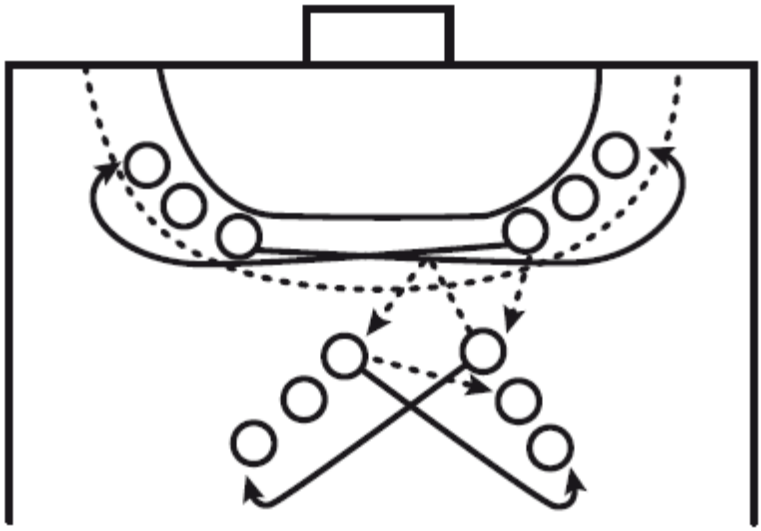


Рисунок 211

2. То же, но в первой линии находятся два защитника, мешающие продвижению и выполнению передач мяча.

Задание 17

1. Передача мяча после имитации броска с позиции правого крайнего левому полусреднему, далее левому крайнему, правому полусреднему и снова правому крайнему. Игрок, передав мяч, уходит в конец своей колонны (рисунок 212).

2. То же, но после передачи игрок переходит в ту колонну, куда передал мяч.

3. То же построение. Передача мяча с отскоком от поверхности площадки. Игрок переходит в свою колонну или за мячом.

4. То же. На линии передачи находится защитник, который старается перехватить мяч.

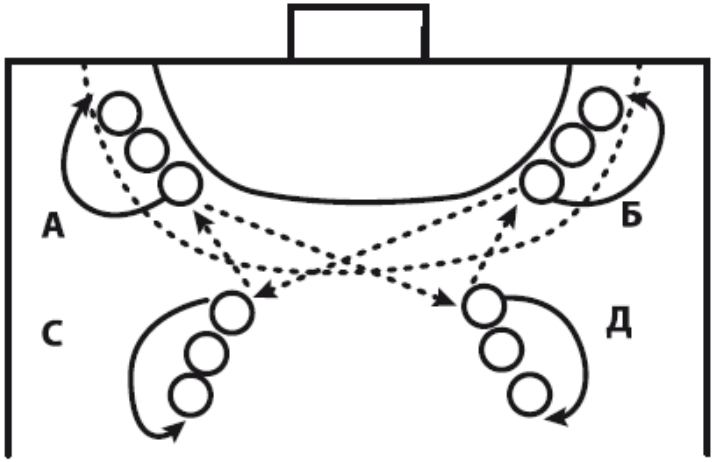


Рисунок 212

Совершенствование ведения мяча

Задание 1

1. Ведение мяча на месте правой и левой рукой – высокое и низкое.

2. Ведение мяча с использованием различных способов перемещения:

– в приседе;

– в полу приседе;

– в движении скрестными шагами;

– в движении спиной вперед;

– в движении прыжками;

– с использованием поворотов на 180˚ и 360˚ и т. д.

3. Ведение мяча на месте. По сигналу тренера выполнить рывок на 4–5 м, продолжая ведение мяча.

4. Ведение мяча сидя на площадке. По сигналу быстро встать и выполнить рывок на 5–6 м, продолжая ведение мяча.

Задание 2

1. Ведение мяча с ударом о гимнастическую скамейку (вдоль).

2. Ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке.

3. Ведение мяча с перепрыгиванием и перешагиванием гимнастических скамеек.

Задание 3

1. Игроки в парах захватывают друг друга более слабой рукой.

Одновременно перетягивая, осуществляют ведение сильной рукой (затем смена рук).

2. Игроки в парах стремятся толкнуть друг друга, одновременно выполняя ведение мяча.

Задание 4

1. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом, используя ведение, продвигается за ним.

2. Игрок без мяча свободно перемещается по площадке, игрок с мячом движется за ним, сохраняя расстояние, установленное тренером (2–3 м).

3. Игрок без мяча неожиданно останавливается, его партнер выполняет обводку игрока, используя низкое ведение мяча.

Задание 5

1. Ведение мяча между стойками или набивными мячами.

2. Игроки в колонне по одному, в среднем темпе перемещаются по площадке, ведя мяч. Игрок, замыкающий колонну, используя ведение по «змейке», обводит всех игроков, бегущих впереди. Игроки движением рук и туловища мешают своему партнеру успешно выполнить эту задачу.

Задание 6

1. Каждый игрок при ведении имитирует отвлекающие действия с мячом и затем выполняет ускорение на 6–7 м.

2. Игроки произвольно ведут мяч по всей площадке. У каждого по мячу. Водящий пытается осалить любого игрока, не прекращая многоударное ведение.

3. Игроки произвольно ведут мяч по площадке. Водящий без мяча старается отобрать мяч. Потерявший мяч становится водящим.

Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в опорном положении

Задание 1

1. И.п. – стойка ноги врозь, набивной мяч перед грудью. С полу приседа пружинно выпрямиться, толкнуть мяч вверх, поймать (рисунок 213).

2. И.п. – то же, но из приседа. Выпрямляясь, подпрыгнуть (рисунок 214).

Рисунок 213

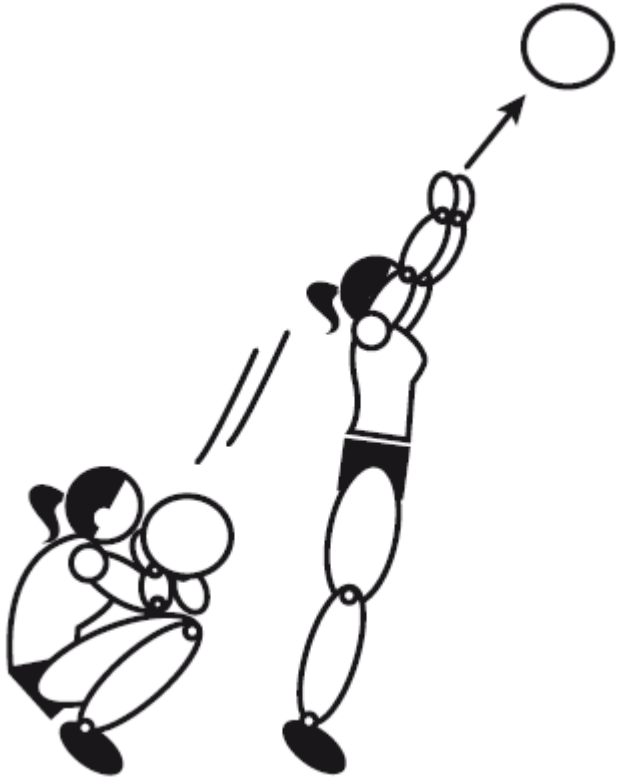


Рисунок 214

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью. Бросить мяч через голову назад, поймать его за спиной, бросить через голову вперед, поймать (рисунок 215).

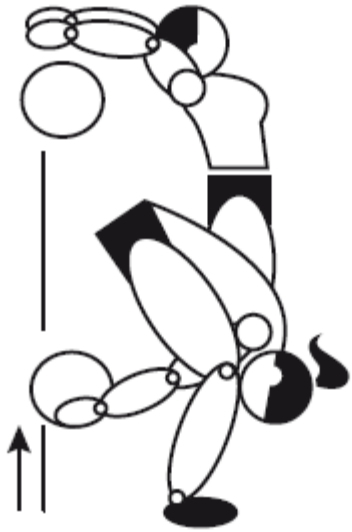


Рисунок 215

4. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в вытянутой в сторону руке. Броски мяча через голову, ловля одной рукой.

5. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на ладони согнутой правой руки у правого плеча. Толкнуть мяч вверх, поймать левой рукой и т. д.

Задание 2

1. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Броски мяча обеими руками назад.

2. И.п. – стойка ноги врозь, спиной друг к другу. Передача мяча сбоку, один поворачивается влево, другой – вправо.

3. Метание набивного мяча вперед (для переноса тяжести с ноги на ногу).

4. Метание набивного мяча из-за головы (прочувствовать двух опорное положение при разгоне мяча) (рисунок 216).

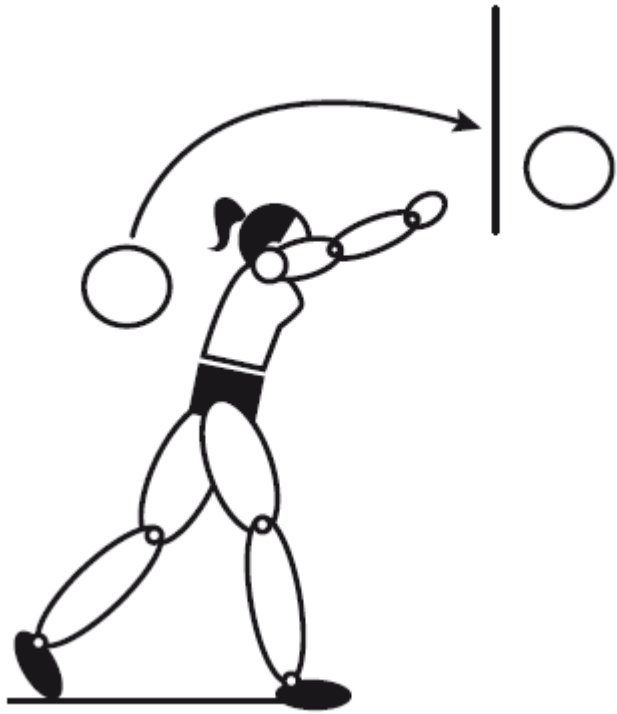


Рисунок 216

Задание 3

1. Метание гандбольного мяча с места из исходного положения – рука вверху (разгон мяча без замаха).

2. Метание гандбольного мяча с нескольких шагов разбега, держа мяч над головой (для метания прямой рукой).

Подготовительные и подводящие упражнения для совершенствования броска в падении

Задание 1

1. И.п. – группировка в приседе (на всей стопе). Перекат назад, перекат и.п.

2. И.п. – упор присев. Кувырок вперед, поставить руки в 3040 см от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперед, коснуться пола (мата) шеей и лопатками. Быстро: сгруппироваться, далее перекатить через округлую спину и прийти в упор присев, руками впереди коснуться пола (рисунок 217).

3. И.п. – сидя на полу, сгруппироваться. Падая на спину, мягко перекатиться до касания головой пола (мата). Обратным движением возвратиться в и.п.

4. И.п. – упор присев кувырок назад. Перекатом назад пройти через округлую спину, быстро поставить руки у плеч за головой и, выпрямляя их, перейти в группировку в приседе.

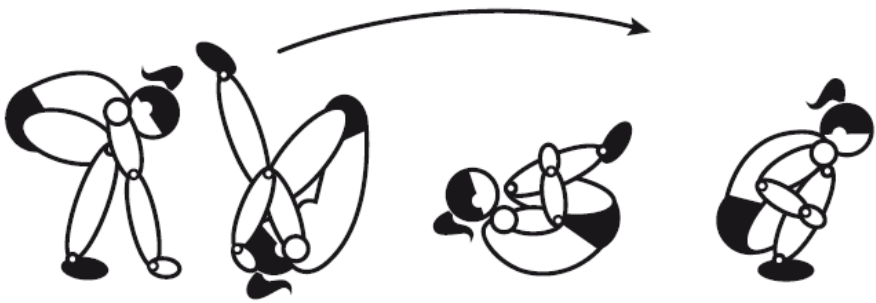


Рисунок 217

5. И.п. – упор, сидя на пятках. Перекат в сторону с последовательным касанием площадки левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком. То же в другую сторону (рисунок 218).

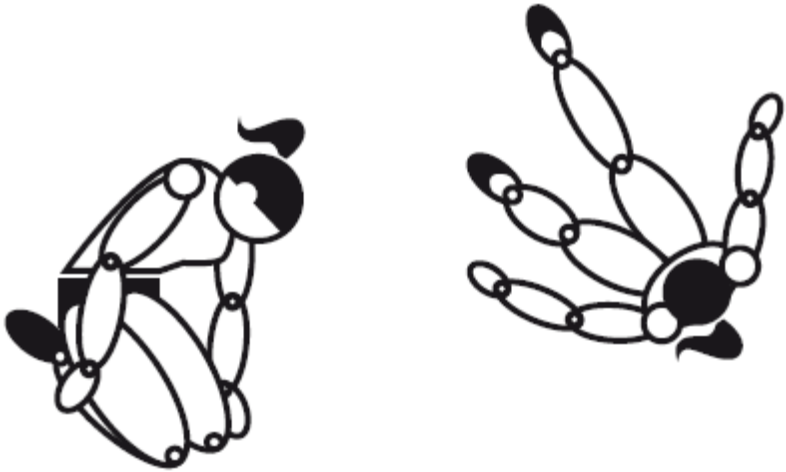


Рисунок 218

Задание 2

1. И.п. – стойка на одном колене, другая нога в сторону. Перекат в сторону, группируясь во время переката через спину.

2. И.п. – стойка ноги врозь. Кувырок через плечо. С шагом вперед опереться на одноименную руку, оттолкнувшись ногой опуститься на плечо, выполнить кувырок и возвратиться в и.п. (рисунок 219).

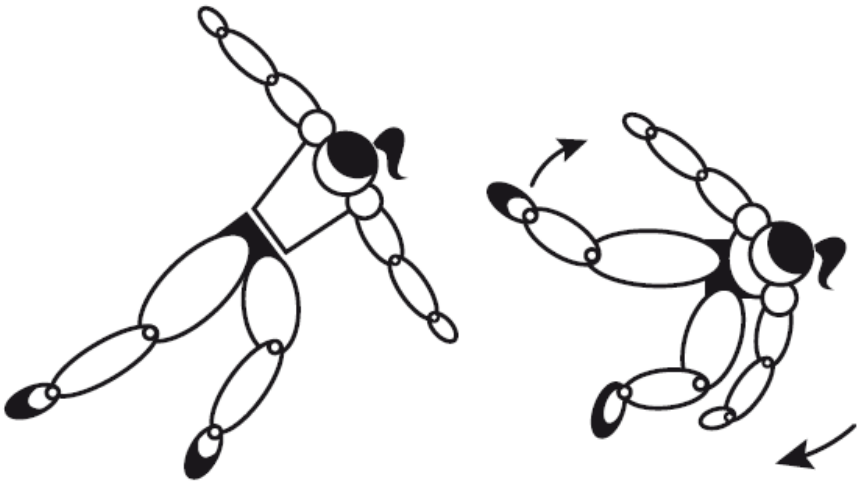


Рисунок 219

3. И.п. – стойка ноги врозь с захватом ног руками. Перекат в сторону, согнувшись с поворотом на 180˚ (рисунок 220).

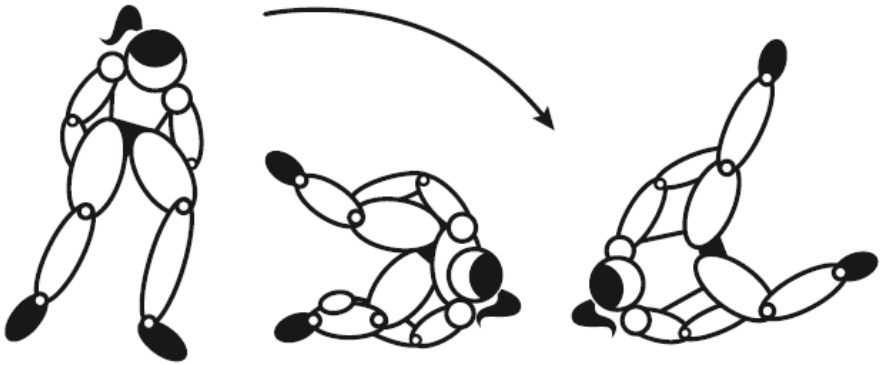


Рисунок 220

Задание 3

1. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Перекат на правый бок, на спину и на грудь (рисунок 221).

3. И.п. – лежа на животе, руки вверх. Прогнуться. Перекаты на грудь – бедра (рисунок 222).

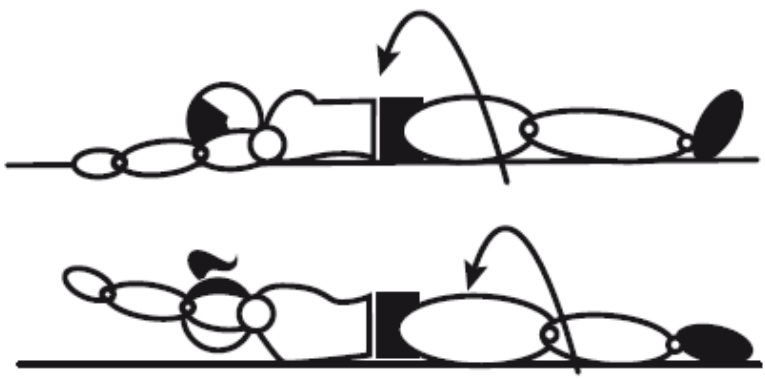


Рисунок 221

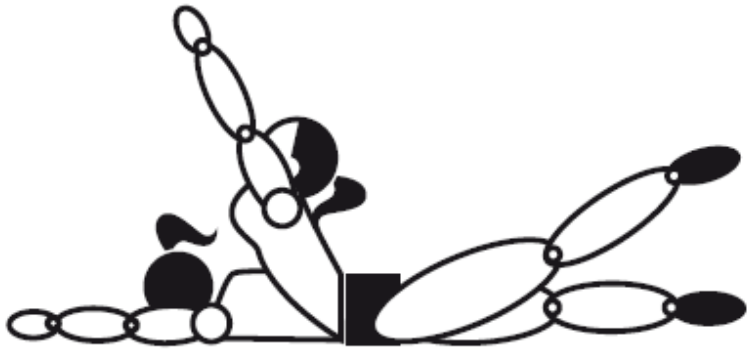


Рисунок 222

4. И.п. – стоя на коленях, руки вниз ладонями вперед, сильно прогнуться. Перекатиться вперед, последовательно касаясь пола (мата) бедрами, животом и грудью. Обратным движением возвратиться в упор лежа на бедрах (рисунок 223).

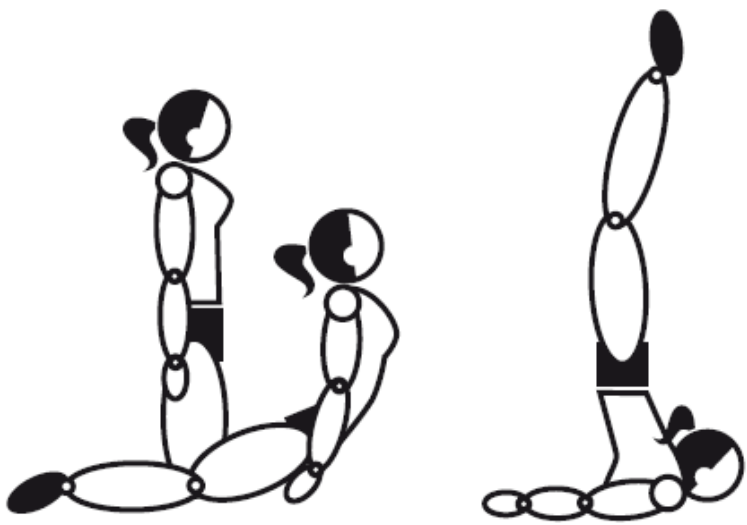


Рисунок 223

Задание 4.

1. И.п. – стойка ноги врозь. С шагом или выпадом в сторону повернуться спиной в эту же сторону и, касаясь тазом площадки, выполнить перекат на спину (рисунок 224).

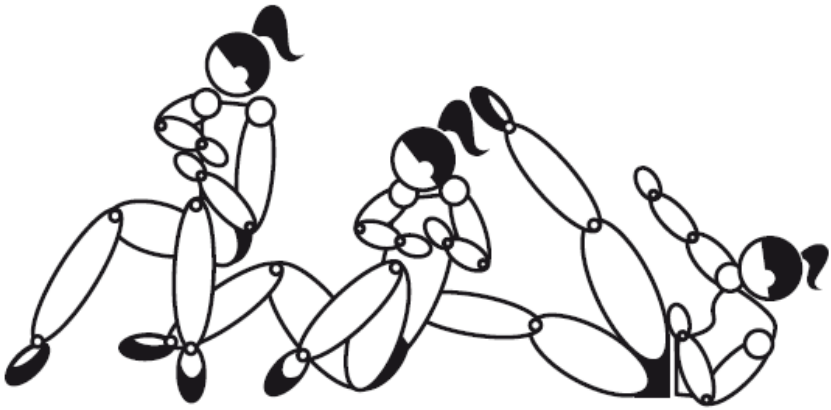


Рисунок 224

2. И.п. – полу присед, падение в упор лежа на прямых руках. Вначале (для облегчения) руки ставить ближе, оставаясь в согнутом положении. Затем расстояние до опоры руками постепенно увеличивать на величину выпрямленного туловища. Вернуться в И.П., переступая на руках.

3. И.п. – основная стойка. Прыжком вперед опереться на руки и, сгибая их, перекатиться на грудь.

Задание 5

1. Имитация броска в падении с приземлением на мат.

2. Бросок из и.п., стоя на мате на левом колене, правая в сторону.

Упражнения непосредственно в броске

Задание 1

1. Броски мяча в ворота. На линии ворот лежит гимнастическая скамейка. Попадание в скамейку обязательно.

2. Гандболист выполняет броски мяча в ворота с сопротивлением защитника. Задача нападающего – бросить мяч в нижнюю часть ворот так, чтобы мяч, ударившись о площадку, перескочил через скамейку, стоящую на линии ворот.

Задание 2

1. Игроки с мячом выполняют 5–6 прыжков через гимнастические скамейки и бросают мяч в ворота.

2. Игроки выполняют 10 приседаний и 10 отжиманий в упоре лежа, после этого с максимальной быстротой бросают мяч в ворота.

3. Игроки с мячами располагаются у площади вратаря. У противоположной площади вратаря установлено пять стоек. По сигналу каждый из игроков на максимальной скорости, используя ведение мяча, движется к противоположным воротам. Достигнув крайней левой стойки, он выполняет бросок мяча в цель (штанга, набивной мяч и т. д.), обегает по «змейке» все стойки и выполняет ускорение к противоположным воротам, на расстоянии 10 м от ворот подбирает мяч и бросает его в ворота (рисунок 225).

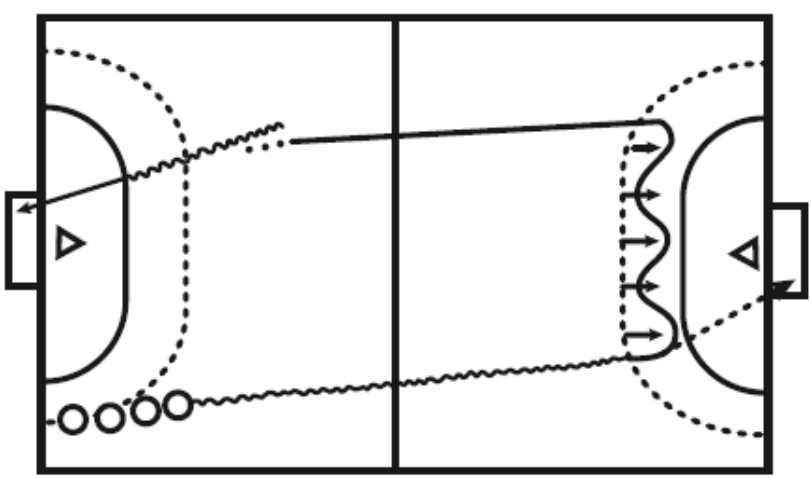


Рисунок 225

Задание 3

1. Броски мяча в ворота в прыжке с использованием щита 1,5х2 м, ширмы и т. д.

2. Броски мяча в ворота с наклоном вправо и влево. Упражнение можно выполнить у стойки, с манекеном защитника, с защитником.

Задание 4

1. Нападающий обводит четыре стойки (расстояние между ними 4–5 м), перепрыгивает через три гимнастические скамейки (расстояние между ними 2–3 м), выполняет кувырок вперед, делает ускорение, используя ведение мяча, передает мяч партнеру, обходит защитника, получает вновь мяч и выполняет бросок мяча в ворота (рисунок 226). (Сочетание компонентов упражнений и их количество перед выполнением броска мяча в ворота может быть различным и зависит от задач и имеющегося дополнительного оборудования).

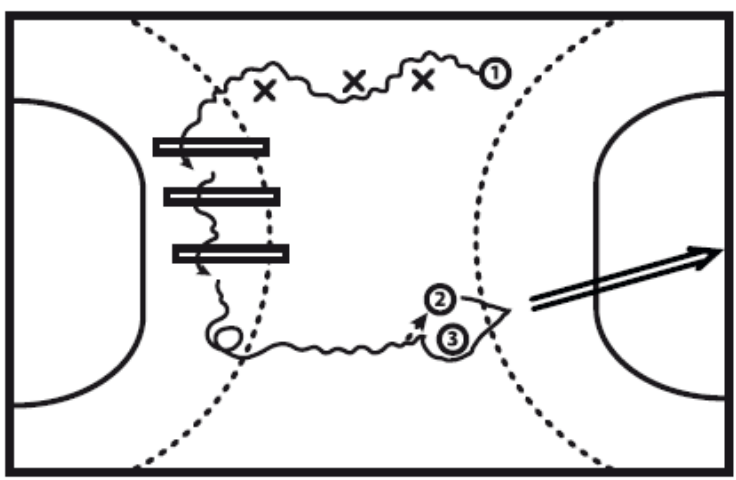


Рисунок 226

Задание 5

1. У линии свободных бросков по центру лежит гимнастический мат и через каждые 2 м от него стоят три стойки. Перед стойками располагаются игроки, у каждого мяч. Игрок выполняет ведение мяча между стойками. Обведя стойки, подбрасывает мяч вперед, выполняют кувырок вперед на гимнастическом мате, ловят подброшенный мяч и выполняет бросок в ворота.

2. Игрок катит мяч, обводит набивной мяч, лежащий на линии свободных бросков, подбирает его, подбрасывает вверх,

ловит и выполняет бросок в ворота.

Задание 6

1. Игроки первой линии располагаются через 2–3 м у площади вратаря, второй линии – в колонну ближе к боковой линии. Игроки первой линии владеют мячами. Игрок второй линии получает последовательно мяч от каждого игрока первой линии и выполняет бросок мяча в ворота. Игроки первой линии, передав мяч нападающему, выполняют функции блокирующего защитника.

2. То же, но вдоль линии площади вратаря располагаются игроки второй линии.

Задание 7

1. Нападающие расположены на крайних позициях и в центре площадки. Игроки, стоящие в центре, владеют мячами и атакуют ворота. По указанию тренера передают мяч одному из крайних игроков для выполнения броска в ворота. Если сигнала нет, то игрок сам выполняет бросок.

2. То же, но мячом владеют крайние игроки.

Задание 8

1. У площади вратаря располагаются три игрока первой линии. Тренер стоит на расстоянии 10–11 м от ворот. Остальные игроки занимают позицию у средней линии и владеют мячами. Игрок, владеющий мячом, передает его тренеру и бежит к воротам. Получив от тренера передачу, имитирует бросок и передает мяч одному из игроков первой линии, который и производит бросок мяча в ворота. Другие игроки первой линии должны выполнять функции защитников.

2. То же, но игроки второй линии бросают мяч в ворота, преодолевая блокирующие действия трех защитников.

Задание 9

1. Два защитника располагаются у площади вратаря, нападающие – в колонну по одному напротив. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку на ворота в сторону первого защитника. Защитник выходит вперед на 10–11 ми активно противодействует нападающему. Нападающий заходит вправо, в сторону другого защитника и выполняет бросок в ворота через блок. Защитник только блокирует.

2. Два защитника находятся у площади вратаря (в центре) между ними – нападающий 2. Перед ним на расстоянии 2 м –

нападающий 3 и 4 м – нападающий 4. Нападающие 3 и 4 передают мяч друг другу (4–5 раз). Нападающий 3 одну из передач не ловит, а приседает или уклоняется в левую или правую сторону. В этом случае передачу принимает игрок 2 и выполняет бросок в ворота (рисунок 227).

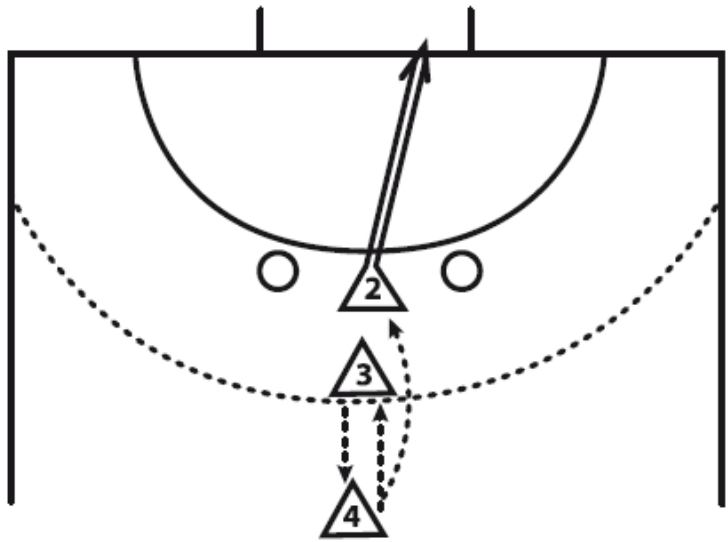


Рисунок 227

Задание 10

1. Нападающие располагаются на позиции полусредних. Игрок 3 слева, 2 – справа, а 4 в центре на расстоянии 12 м от ворот. Игрок 3 перемещается вдоль линии площади вратаря, получает передачу от игрока 4 и имитирует бросок в прыжке. После этого передает мяч игроку 2, вышедшему ему навстречу. Игрок 2, получив мяч, передает его игроку 4, выполняющему бросок в ворота. Игроки 2 и 3 после выполнения передач блокируют бросок. Затем игроки меняются местами (рисунок 228).

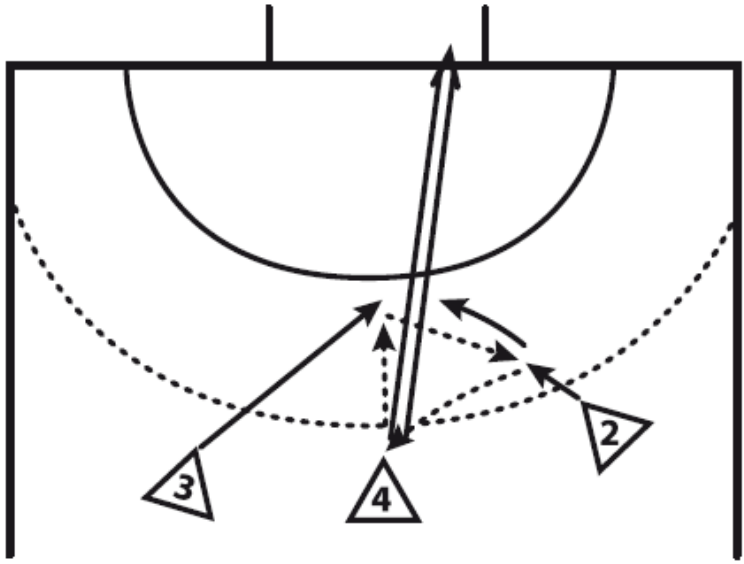


Рисунок 228

2. То же, но игрок 4 не бросает мяч в ворота, а передает его игроку 3 (в линию) для броска мяча в ворота.

Совершенствование блокирования мяча в защите

Задание 1

1. Игроки в парах. Нападающий с мячом. Расстояние между игроками 3–4 м. Защитник поднимает руки вверх, в стороны. Нападающий выполняет броски мяча в руки защитника.

2. То же. Нападающий выполняет броски мяча над защитником слева или справа от него. Задача защитника блокировать бросок.

Задание 2

1. Защитник располагается против нападающих. Все нападающие владеют мячами. В воротах вратарь. По сигналу тренера нападающие выполняют броски в ворота в заранее обусловленное место. Защитник старается блокировать мяч.

2. То же. Игроки выполняют броски в любые части ворот. Защитник старается блокировать мяч.

3. То же. После броска мяча в ворота защитник, выполнив блокирование, поворачивается лицом к воротам и быстро овладевает отскочившим мячом. После этого выполняется следующий бросок.

4. То же. После выполнения броска мяча в ворота защитник и нападающий вступают в единоборство за отскочивший мяч.

Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3 м друг от друга. Один из них выполняет различные защитные действия. Его партнер повторяет их. По сигналу тренера первый игрок имитирует бросок мяча в ворота, второй имитирует блокирование.

2. Игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3–4 м. Игрок, владеющий мячом, выполняет отвлекающие действия. Другой игрок выполняет защитные действия.

Задание 4

1. Защитники располагаются у линии площади вратаря, двое – на левой полусредней позиции, один – на правой, две колонны нападающих – напротив них. игроки, владеющие мячом, располагаются напротив двух защитников. Игрок передает мяч своему партнеру из противоположной колонны, который имитирует бросок и возвращает мяч игроку, тот, в свою очередь,

преодолевая блокирование защитников, выполняет бросок. Защитники действуют активно (рисунок 229).

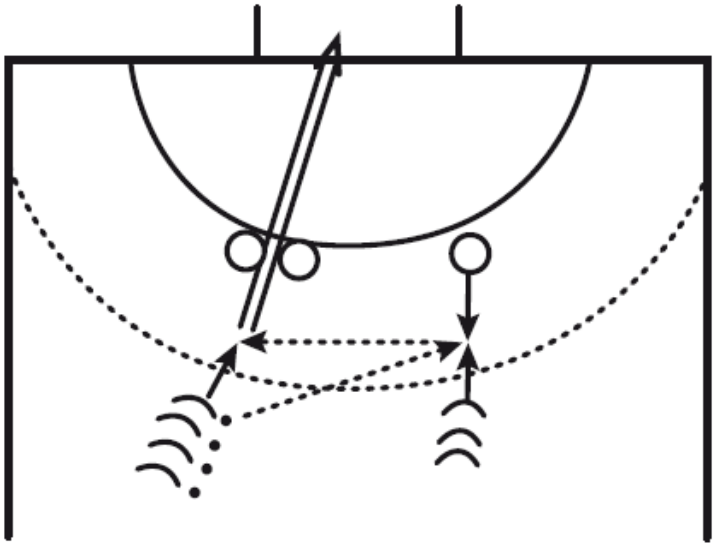


Рисунок 229

2. Упражнение выполняется в тройках (два нападающих и защитник). Нападающие владеют мячами и, поочередно выполняя отвлекающие действия, обходят защитника, затем поворачиваются и последовательно выполняют броски мяча. Защитник препятствует обводке, а в дальнейшем блокирует броски (рисунок 230).

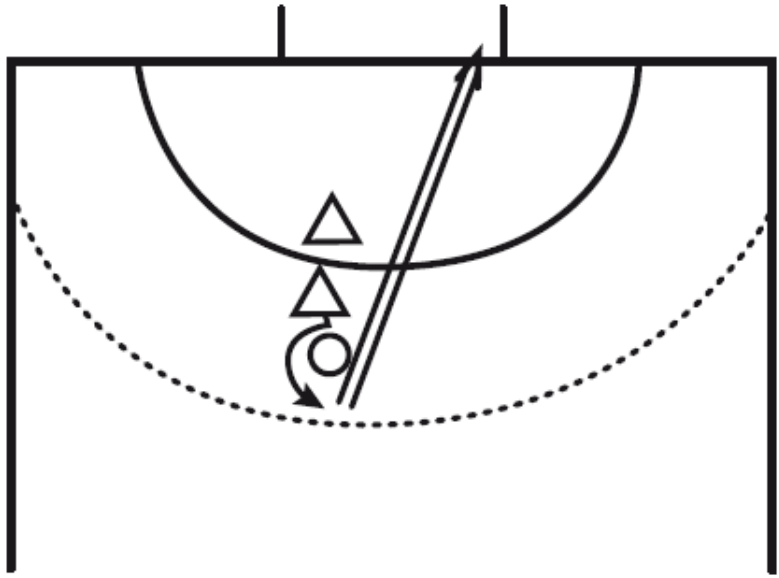


Рисунок 230

Задание 5

1. У линии площади вратаря ставят две стойки (манекены) на расстоянии 3 м друг от друга, между ними располагается защитник. Напротив две колонны нападающих с мячами. Нападающие поочередно выполняют броски в верхнюю часть ворот – в пространстве между стойками. Защитник, перемещаясь вдоль линии площади вратаря, блокирует мяч.

2. То же, но на линии свободных бросков (в центре) лежит набивной мяч. Защитник в случае неудачного блокирования выходит вперед, касается набивного мяча и после этого продолжает выполнять упражнение.

Задание 6

1. Построение в три колонны. Первая и вторая на позициях полусреднего, третья – правого крайнего. Игроки первой колонны владеют мячом, игрок этой колонны передает мяч направляющему второй колонны, который, получив мяч, выполняет прямую атаку и бросок мяча в ворота. Направляющий третьей колонны занимает позицию центрального защитника и выполняет блокирование мяча. После выполнения упражнения игроки переходят в конец колонны из первой во вторую, из второй в третью, из третьей в первую (рисунок 231).

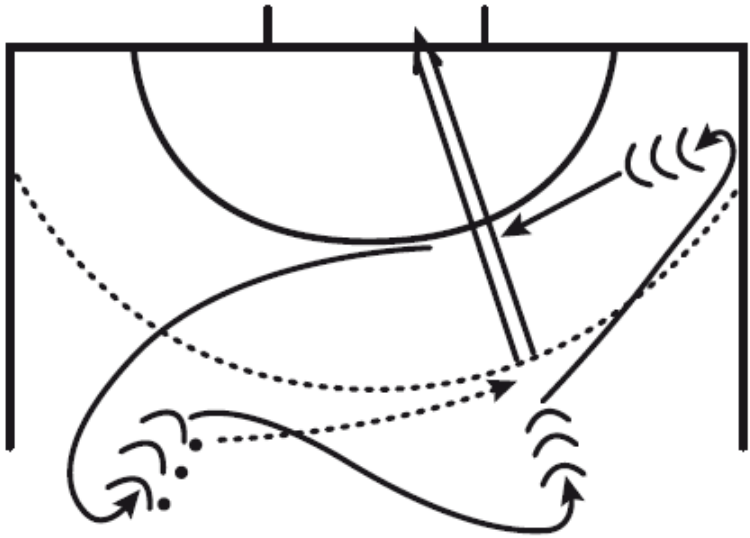


Рисунок 231

Задание 7

1. Два защитника располагаются у линии площади вратаря, нападающие – в две колонны у 9-метровой линии. Защитники, перемещаясь приставными шагами вдоль линии площади вратаря, выполняют групповое блокирование мяча. Темп бросков мяча регулируется тренером.

2. Шесть защитников в построении «6–0» и шесть нападающих. У каждого нападающего мяч. Нападающие поочередно выполняют прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону активного нападающего для создания численного преимущества и выполнения блокирующих действий.

Задание 8

1. Два защитника у линии площади вратаря в центре. Перед ними на расстоянии 4 м стоит тренер и рядом с ним несколько мячей. На линии свободных бросков, ближе к боковым линиям, по два нападающих. Тренер отдает мяч одной из пар нападающих, которые, сделав три передачи, должны выполнить бросок мяча в ворота. Защитники смещаются в сторону передачи мяча и препятствуют броску мяча в ворота. После броска тренер отдает мяч другой паре игроков. Защитники должны успеть сместиться к другой паре нападающих и блокировать мяч или игрока (рисунок 232).

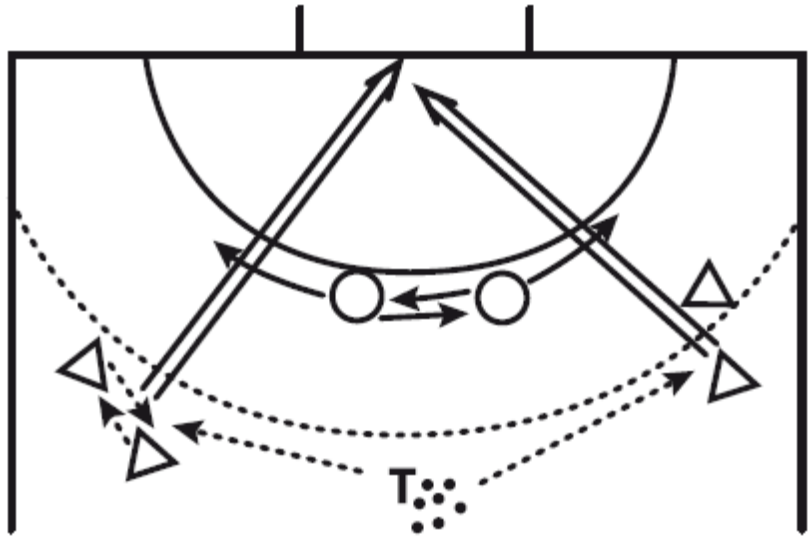


Рисунок 232

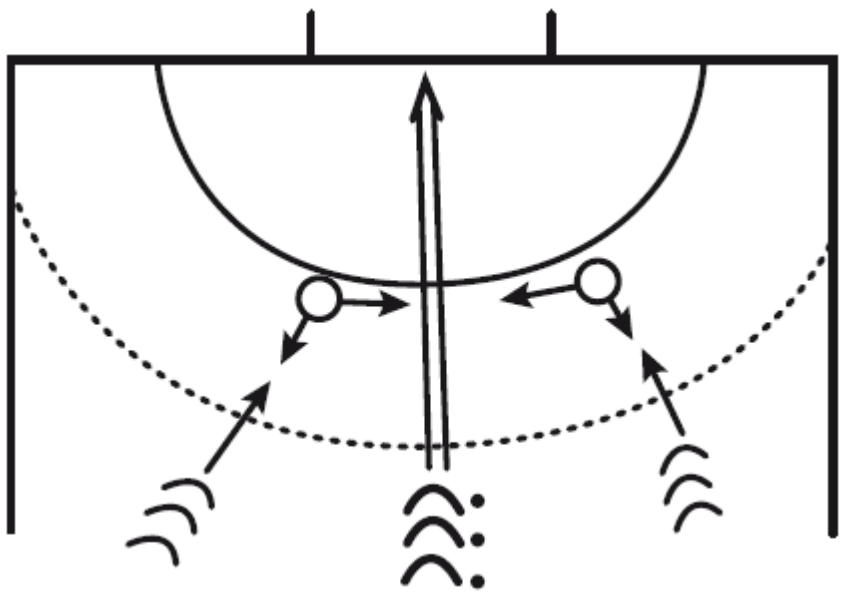


Рисунок 233

2. У площади вратаря располагаются два защитника. Напротив выстраиваются три колонны нападающих (А, Б, В,), у игроков колонны Б мячи. Направляющие колонн А и В выполняют прямую атаку на ворота. Оба защитника активно вступают в единоборство с нападающими, ограничивая их действия. После

этого направляющий колонны Б выполняет прямую атаку и бросок мяча в ворота. Защитники должны поставить двойной блок и отразить мяч (рисунок 233).

Совершенствование выбивания мяча

Задание 1

1. Двое на расстоянии 5–7 м передают мяч друг другу. Третий старается осалить игрока с мячом в руках.

2. Двое нападающих ведут мяч по краям коридора шириной 5 м. Защитник напротив них, поочередно передвигаясь то к одному, то к другому, пытается выбить мяч.

Задание 2

1. Упражнение выполняется в парах. Нападающий выполняет ведение мяча на месте. Защитник располагается в 2–3 м от нападающего. Защитник, используя быстрые выходы вперед, старается выбить мяч у нападающего.

2. Один игрок ведет мяч от ворот до ворот, другой старается его выбить.

3. «Салки в парах». Осалить можно только в спину, в стопу.

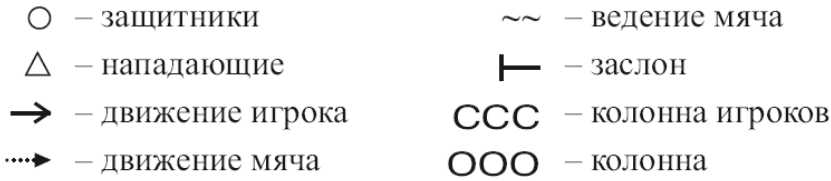
Задание 3

1. Игроки располагаются в парах на расстоянии 3 м друг от друга, каждый игрок владеет мячом. По сигналу игроки подбрасывают мяч, перемещаются в сторону партнера и овладевают его мячом, не дав ему коснуться пола. Вновь подбрасывают мяч и вновь овладевают мячом партнера.

2. Один ведет мяч, другой его заслоняет, третий пытается выбить мяч и завладеть им.

IV. Тактическая подготовка

Условные обозначения в рисунках



Общеподготовительные средства

Задание 1

1. Ведение мяча в разных направлениях, ориентируясь на руку тренера.

2. Игроки выполняют ведение мяча на месте (высокое и низкое). Тренер показывает определенное количество пальцев на одной или обеих руках. Игроки громко называют их количество.

3. В паре у каждого мяч. Один использует ведение мяча, изменяя направление, и выполняет какие-либо другие действия. Второй в точности повторяет все его действия.

Задание 2

1. Упражнения в парах. У каждого игрока мяч, перемещаются по площадке произвольно с ведением мяча. По сигналу партнеры передают мяч друг другу.

2. В паре каждый владеет мячом. Расстояние между партнерами 4–5 м. Игроки выполняют ведение мяча, сохраняя это расстояние. В любой момент один из игроков быстро передает свой мяч партнеру, а тот соответственно должен быстро передать ему свой мяч. Оба игрока продолжают ведение мяча.

Задание 3

1. Игрок, сидя лицом к стене на расстоянии 3–4 м от нее, сильно бросает мяч в стену. Затем быстро встает, догоняет мяч, овладевает им и бросает в ворота.

2. Игроки располагаются тройками на одной линии, перед каждым игроком на площадке – обруч, мяч у игрока 1. Передача выполняется в тройках последовательно: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 – игроку 3, а игрок 3 – игроку 1. После выполнения передачи игрок должен пролезть сквозь обруч.

3. Упражнение выполняется в тройках. У крайних игроков находятся мячи, средний должен стоять лицом к игроку, выполняющему передачу. Один игрок передает мяч партнеру ударом о пол, другой – по воздуху. В первом случае средний игрок подпрыгивает, во втором – приседает.

Задание 4

1. Игроки располагаются в квадрате под №№ 1, 2, 3 и 4. Расстояние между игроками 5–6 м. Мячами владеют игроки 1 и 2. По сигналу тренера игроки, владеющие мячами, передают их своим партнерам по сторонам квадрата. Игроки 3 и 4, овладев мячами, первую передачу возвращают своим партнерам (третий –

второму, четвертый – первому) вторую передачу отдают по диагонали (третий – первому, четвертый – второму) и т. д.

2. Упражнение выполняется четверками в колоннах А и Б одновременно. У каждой четверки мяч. По сигналу игрока 1 (А) и 4 (Б) передают мяч своим партнерам по колонне, соответственно игрокам 3 и 2. Игрок 3(А) передает мяч по диагонали игроку 1 (Б), а игрок 2 (Б) передает мяч по диагонали игроку 4 (А) и т. д. (рисунок 234).

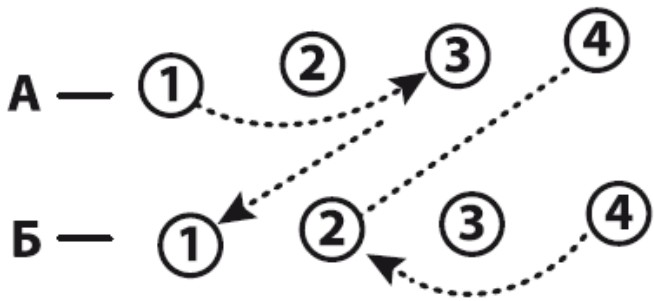


Рисунок 234

Задание 5

1. Игроки располагаются по кругу (по пять человек). Расстояние между ними 2–2,5 м. Два игрока владеют мячами. По сигналу они одновременно выполняют передачи свободному партнеру. При приеме и передаче мяча игроки перемещаются на один-два шага в любую сторону.

2. Игроки располагаются в двух тройках на расстоянии 3–4 м. В каждой тройке по одному мячу. Перемещение игроков в своих тройках происходит по «восьмерке». Мяч передается не внутри каждой тройки, а между тройками.

3. То же, но первые две или три передачи игроки выполняют внутри каждой тройки, а последующие – между тройками.

Задание 6

Передача мяча выполняется в двух треугольниках. Игроки внимательно следят за своим мячом и мячом соседнего треугольника. В любой момент игрок, владеющий мячом, может передать его в соседний треугольник. Овладев чужим мячом, свой мяч нужно направить в другой треугольник.

Совершенствование финта

Задание 1

Игроки располагаются в колонну. Каждый игрок владеет мячом. Замыкающий по сигналу обегает впереди стоящих по «змейке», перекладывая мяч из руки в руку вокруг туловища, и становится впереди колонны.

То же. Мяч должен находиться в дальней руке от игрока, которого обходит.

То же. Впереди стоящий при приближении к нему игрока выполняет шаг влево или вправо. Перемещающийся игрок должен обойти его с другой стороны.

Задание 2

Игроки располагаются в парах лицом друг к другу. Один из игроков выполняет любой прием, другой повторяет действия первого.

Защитник и нападающий располагаются друг против друга на расстоянии 2–2,5 м. Нападающий с мячом выполняет различные финты с использованием ведения мяча. Пробежки недопустимы. Защитник должен реагировать.

Нападающий с мячом имитирует передачу вправо, уход влево и уходит вправо. Защитник реагирует.

То же. Нападающий имитирует передачу влево, уход вправо и уходит влево.

Задание 3

1. Три-четыре защитника продвигаются в медленном темпе друг за другом на расстоянии 5–6 м. Игрок с мячом, перемещаясь навстречу, выполняет перед каждым защитником финт. Пройдя последнего защитника, он передает мяч направляющему колонны и становится защитником.

2. То же, но защитники перемещаются спиной вперед. Упражнение можно выполнить с активными и пассивными действиями защитников.

Задание 4

1. Упражнение выполняется в парах. Игроки стоят на расстоянии 3,5 м друг от друга. Один из них владеет двумя мячами и держит их в руках, расставленных в стороны. Партнер следит за игроком, владеющим мячами. Игрок опускает один из мячей, а его партнер движется в сторону падающего мяча, не давая ему дважды коснуться пола. После овладения мячом игрок

выполняет любой способ обводки и уходит под руку партнера, в которой тот держит мяч.

2. Упражнение выполняется в парах. Один игрок лежит на площадке, второй стоит на расстоянии 6–8 м от первого и владеет мячом. Игрок, владеющий мячом, катит его в сторону лежащего партнера, который должен быстро встать, овладеть мячом и, используя финт, обойти своего партнера.

Задание 5

1. Две колонны нападающих стоят напротив двух защитников, находящихся у площади вратаря. Передние игроки, владеющие мячами, выполняют несколько передач защитникам и после одной из них, используя финты, обыгрывают их. После обводки занимают место в конце колонны.

Задание 6

1. Игроки располагаются в шеренгу, расстояние между ними 3–4 м, у каждого мяч. По сигналу все выполняют прыжок вверх, согнув ноги с одновременным ударом мяча об пол. Овладев мячом, игроки выполняют рывок, финт и имитацию броска мяча в ворота.

2. У каждого игрока мяч. Игроки имитируют бросок мяча в ворота, а затем выполняют финт и рывок и т. д.

Задание 7

1. Упражнение выполняется в тройке. Расстояние между игроками 3–4 м. Один без мяча (защитник) стоит напротив двоих с мячами. Первый с мячом обводит защитника. После выполнения защитных функций игрок продолжает движение вперед, получает мяч от второго и, используя обводку, обходит его. Затем упражнение повторяется.

2. И.П. – то же. Игрок без мяча продвигается вперед, получает мяч от первого партнера, обводит его и отдает ему мяч. Упражнение выполняется в обратную сторону. После 4–6 раз игроки меняются местами.

Задание 8

1. Расположение игроков в две колонны лицом к воротам, два защитника на расстоянии 7 м. Атаку начинает игрок 1 первой колонны, после имитации броска и обводки он выполняет передачу игроку 1 второй колонны. После передачи мяча игроки нападения переходят в другую колонну. Защитники активны (рисунок 235).

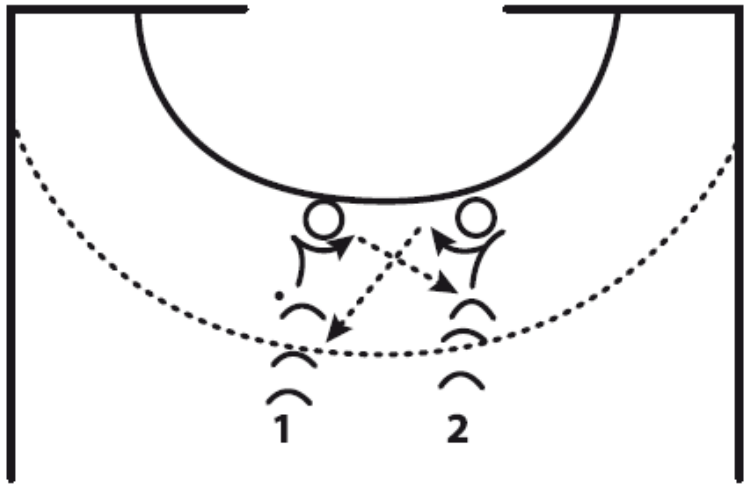


Рисунок 235

2. Упражнение выполняется в тройках, игроки располагаются на одной линии, расстояние между ними 3–4 м. Крайние игроки владеют мячами. Игроки 1 и 2 выполняют 4–5 передач с максимальной быстротой. Затем игрок 2 поворачивается, получает мяч от другого крайнего, обходит его, поворачивается и передает ему мяч и т. д.

Совершенствование скрестного взаимодействия

Задание 1

1. Два игрока располагаются у линии площади вратаря в центре на расстоянии 4–5 м друг от друга спиной к воротам. У каждого мяч. Две группы располагаются у боковых линий лицом к защитникам, направляющие игроки боковых колонн одновременно двигаются навстречу вдоль линии свободных бросков, получают мяч от первого игрока и, продолжая двигаться вперед, выполняют кистевую передачу второму. Далее уходят в конец противоположной колонны (рисунок 236).

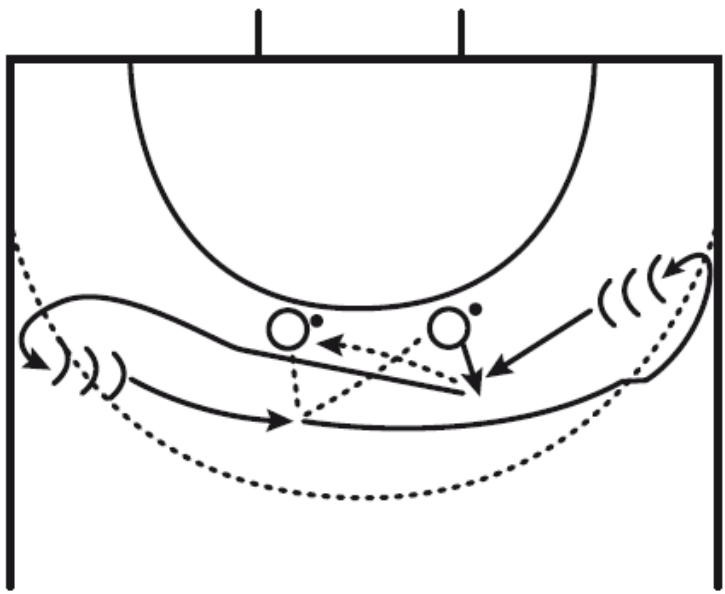


Рисунок 236

2. То же, но между двумя игроками, стоящими у линии площади вратаря, располагается защитник. Защитник сопровождает нападающего и мешает ему выполнить точную передачу мяча.

Задание 2

1. Нападающие располагаются в двух колоннах, напротив одной колонны защитник. Нападающие колонны 2 передают мяч направляющему колонны 1, который быстро перемещается вдоль

линии свободных бросков. Получив мяч, игрок выполняет обводку защитника в любую сторону и бросает мяч в ворота. Упражнение выполнять на позициях справа и слева от ворот (рисунок 237).

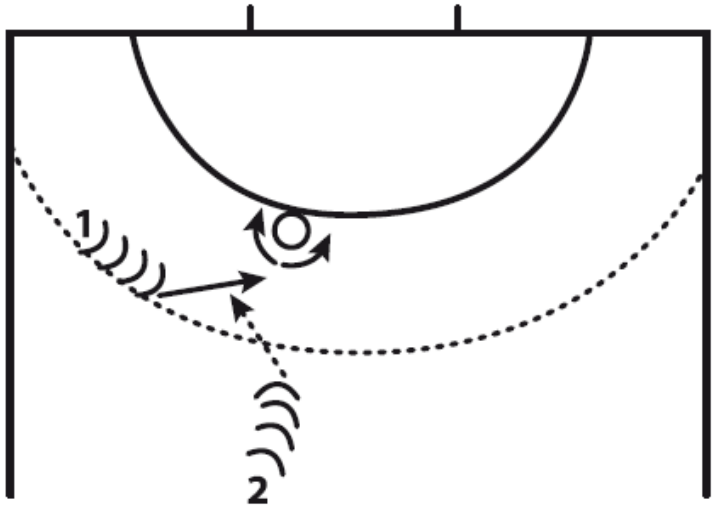


Рисунок 237

2. То же, но два нападающих на месте полусредних. Нападающие с мячами, перемещаются слева направо вдоль линии свободных бросков. Защитники активно противодействуют им. Игрок, использовав в атаке ведение мяча, передает его игроку второй линии и, получив мяч обратно, завершает атаку (рисунок 238).

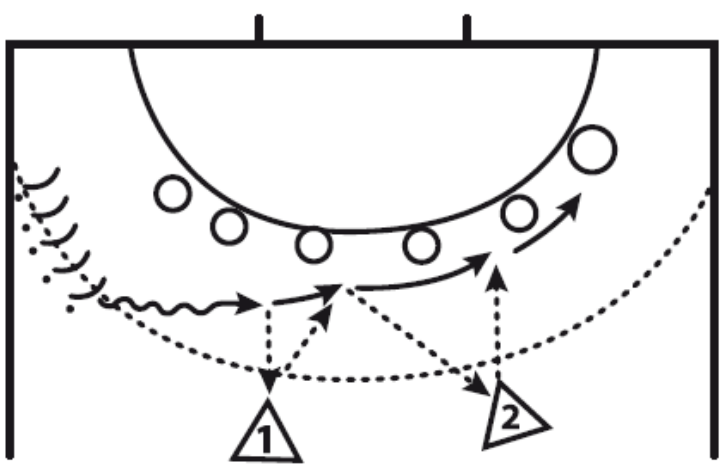


Рисунок 238

Задание 3

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4, который отдает его игроку 8. В этот момент игрок 5 продвигается вправо вдоль линии свободных бросков и получает мяч от игрока 6, а игрок 4 перемещается вправо к площади вратаря. Игрок 5, продвигается к центру, отдает мяч игроку 7, а сам выходит к 6-метровой линии. Игрок 7 принимает решение по ситуации: либо бросает мяч в ворота, либо отдает одному из игроков – 4, 5, 6 (рисунок 239).

2. То же, но в другую сторону.

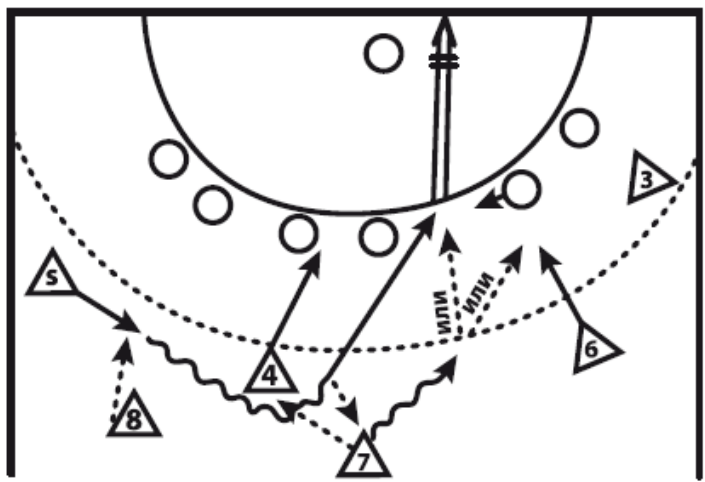


Рисунок 239

Задание 4

1. Игрок 7 передает мяч игроку 8, который быстро продвигается с ведением мяча к воротам. Игрок 6 движется скрестно с игроком 8 и получает от него мяч. Игроки 7 и 4 применяют скрестное перемещение и разводят защитников. Нападающий 6, исходя из ситуации, принимает решение: бросает мяч в ворота или передает мяч одному из игроков 4, 7 или 8 (рисунок 240).

2. То же в другую сторону.

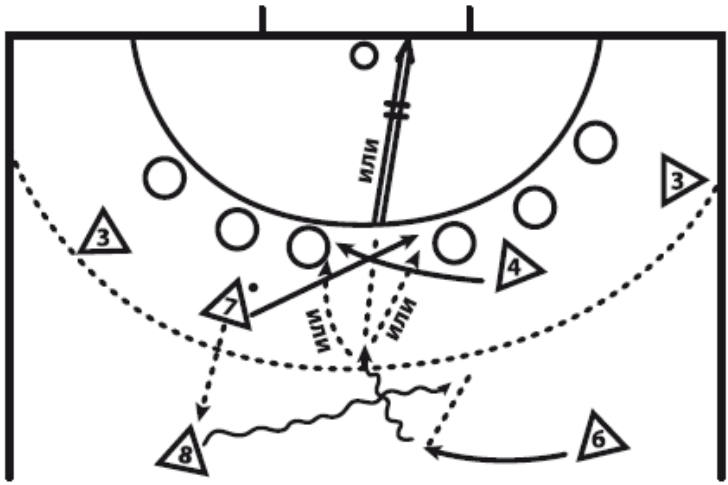


Рисунок 240

Совершенствование параллельного взаимодействия

Задание 1

1. Два защитника располагаются против трех нападающих. Нападающий 3 выполняет атаку в сторону защитника А. Защитник А выходит вперед и активно опекает своего подопечного. Защитник Б старается занять предпочтительную позицию по отношению к нападающему 5 и активно препятствовать его действиям. В дальнейшем нападающий 3 передает мяч нападающему 2, а защитники меняются функциями (рисунок 241).

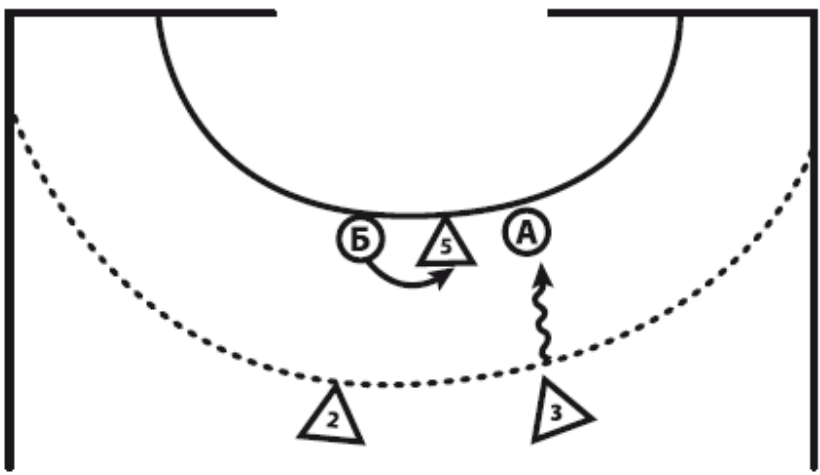


Рисунок 241

2. То же, но с участием трех защитников и четырех нападающих.

3. То же, но в другую сторону.

Задание 2

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4 и двигается к площади вратаря, 4 передает мяч игроку 8 и продвигается вправо вперед. Игрок 8 с мячом продвигается вперед и выполняет финт броском, а игрок 5, получив мяч, выполняет бросок в ворота (рисунок 242).

2. То же, но в другую сторону.

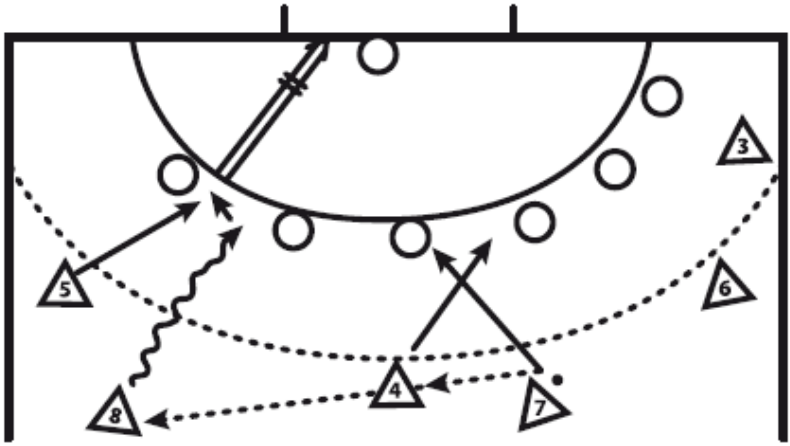


Рисунок 242

Задание 3

1. Нападающий 3 передает мяч игроку 4 и, продвигаясь к площади вратаря, занимает позицию у линии между защитниками 2 и 3. Игрок 4 отдает мяч игроку 2. В этот момент игрок 5 должен сместиться вправо (в сторону передачи). Игрок 2 возвращает мяч игроку 4, который принимает решение по ситуации: либо атакует и бросает мяч в ворота, либо передает мяч одному из игроков 7, 5, 2 (рисунок 243).

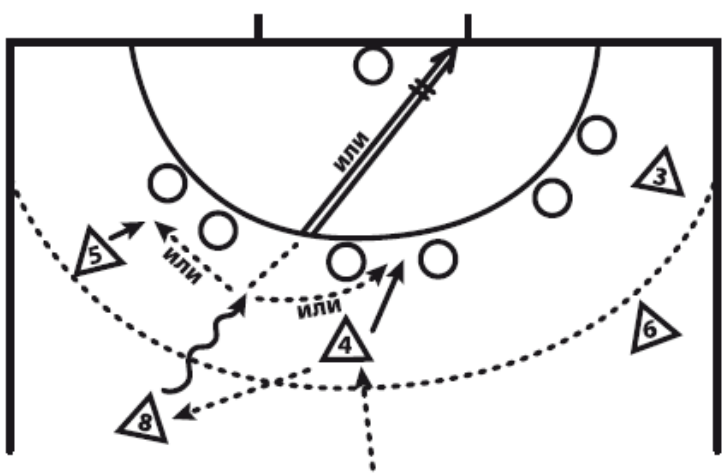


Рисунок 243

2. То же, но в другую сторону.

Задание 4

1. Игрок 2 передает мяч игроку 6, бежит вперед, получает мяч обратно. С ним начинают движение одновременно три игрока 3, 4 и 7. Нападающий 3 движется скрестно с игроком 2; игрок 7 – вдоль площади вратаря, проходит между защитниками 3 и 4 и занимает позицию за спиной защитника 4. Игрок 2 в движении принимает решение по ситуации: бросает мяч в ворота или передает мяч одному из игроков – 7, 4, или назад игроку 3 (рисунок 244).

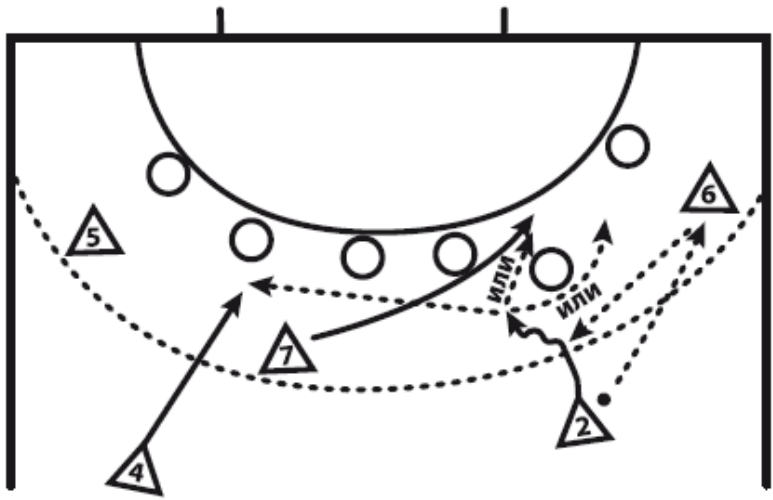


Рисунок 244

2. То же в другую сторону.

Задание 5

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4. Игрок 4 передает мяч игроку 8 и продвигается к центральному защитнику. Игрок 8 ведет мяч вперед, делает финт броском и принимает решение по ситуации – либо выполняет бросок в ворота, либо отдает мяч одному из игроков 4 и 5 (рисунок 245).

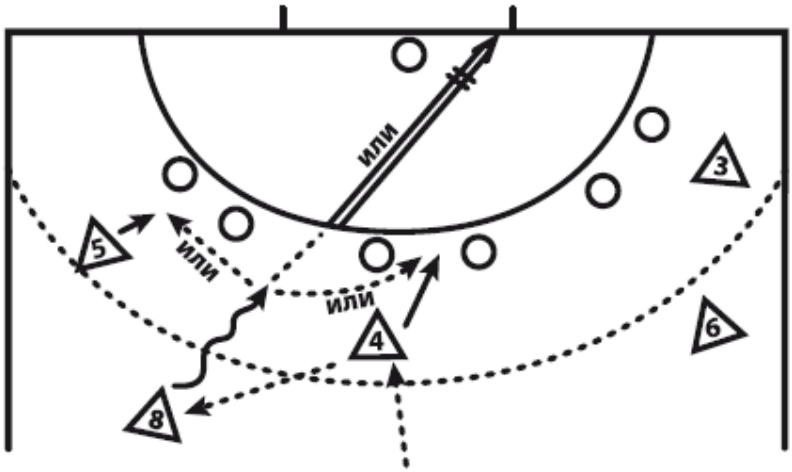


Рисунок 245

Совершенствование заслона

Задание 1

1. Игроки располагаются в две колонны лицом друг к другу и выполняют встречную передачу мяча. После передачи игроки ставят заслон у стойки, а затем занимают место замыкающего в противоположной колонне (рисунок 246).

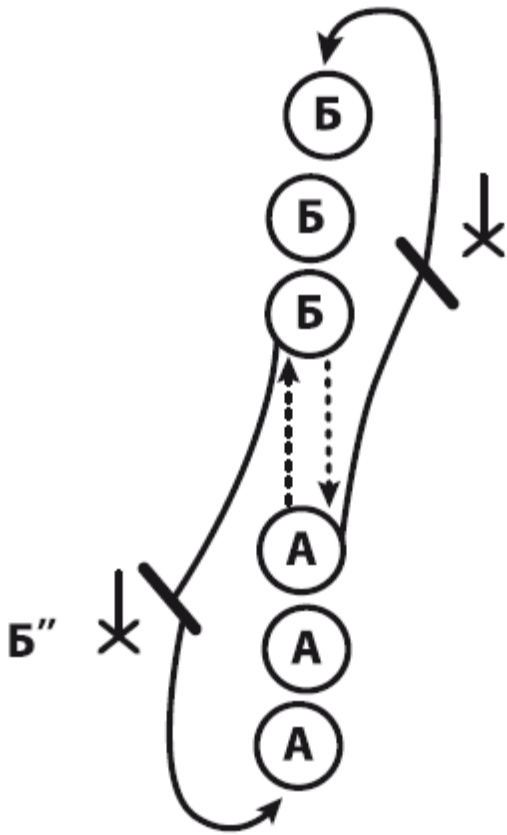


Рисунок 246

2. Игроки располагаются в двух встречных колоннах. Перед направляющими стоят защитники 3 и 4. Мячами владеют направляющие 6 и 11. По сигналу игроки 5 и 10, стоящие в стороне, ставят заслоны защитникам 3 и 4. Игроки в колоннах уходят в сторону заслона и после этого выполняют передачи направляющим противоположных колонн. После передачи ставят заслон защитникам, а затем занимают места замыкающих в

противоположных колоннах и т. д. (рисунок 247).

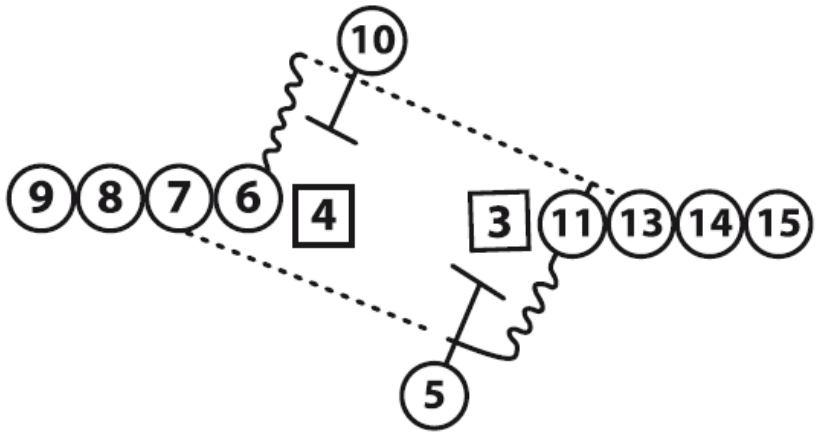


Рисунок 247

Задание 2

1. Построение защитников «6–0». Нападающие в двух колоннах. Нападающие без мяча препятствуют выходу защитников вперед, т. е. ставят внутренний заслон. Нападающие с мячом имитируют бросок в прыжке перед каждым защитником. Защитники, вступая в единоборство с нападающим без мяча, обходят их и препятствуют выполнению атакующих действий игроков с мячом (рисунок 248).

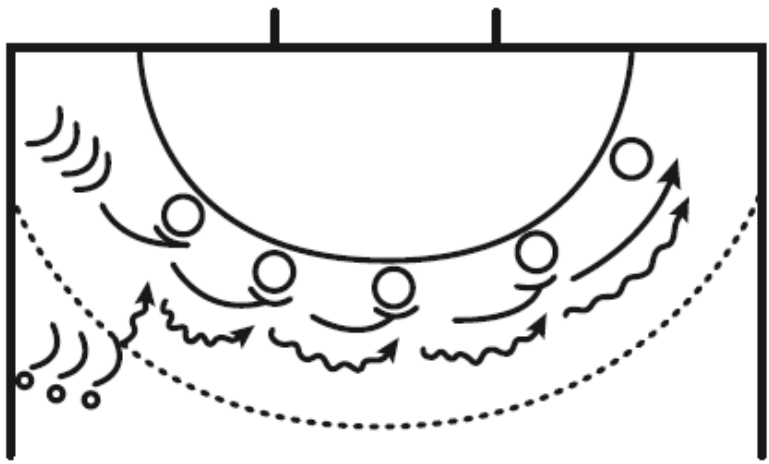


Рисунок 248

2. При игре в одни ворота нападающие имеют численное

преимущество в одного игрока. Необходимо забросить наибольшее количество мячей в ворота соперника за 3 мин при условии, что бросок мяча в ворота выполнен после заслона.

Задание 3

1. Игроки располагаются в двух колоннах на обеих сторонах площадки слева от площади вратаря. Перед ними за средней линией два игрока, один из которых защитник. Игрок отдает мяч вратарю, получает его обратно в движении к центру площадки, передает его своему партнеру у средней линии и продолжает быстро перемещаться в сторону противоположных ворот Игрок, овладев мячом и преодолевая сопротивление защитника, стремится выполнить точную передачу. Получив мяч, игрок выполняет бросок и уходит в конец противоположной колонны. Упражнение выполняет одновременно с двух сторон (рисунок 249).

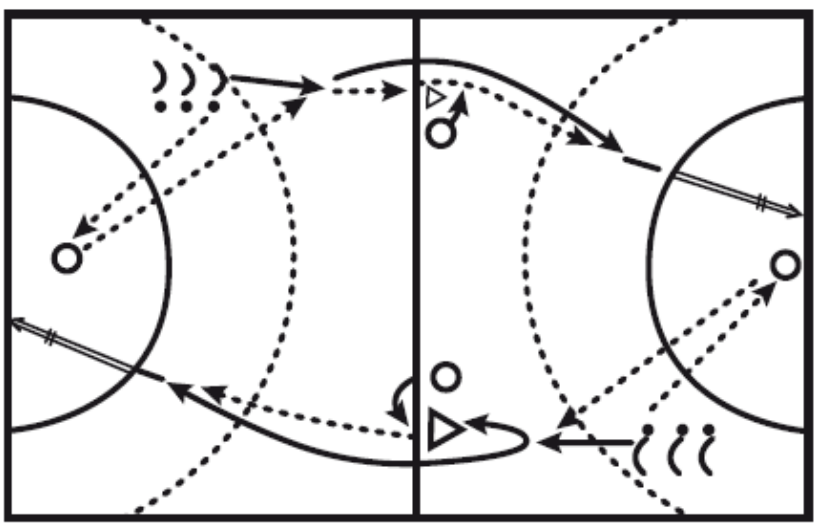


Рисунок 249

2. То же, но первый игрок, передав мяч партнеру, ставит заслон защитнику. Партнер, используя заслон, уходит от своего опекуна и, продолжая ведение, выполняет бросок мяча в ворота. У средней линии защитник становится нападающим, а выполнивший заслон – защитником (рисунок 250).

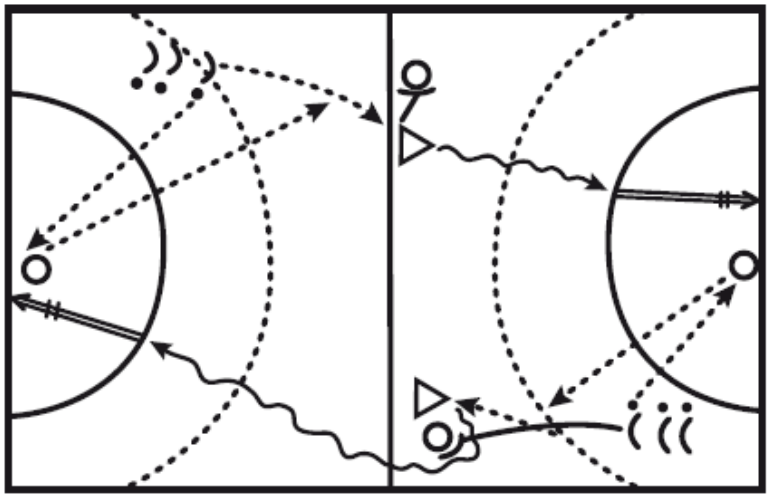


Рисунок 250

Задание 4

1. Нападающий 7 передает мяч игроку 4, а тот – игроку 5. Передав мяч, игрок 4 ставит заслон защитнику, который персонально опекает нападающего 8. Игрок. 8 уходит в сторону заслона и получает мяч от игрока 5. После заслона игрок 4 уходит к площади вратаря. Игрок 8 принимает решение по ситуации: бросает мяч в ворота или передает его игроку 5 и 4 (рисунок 251).

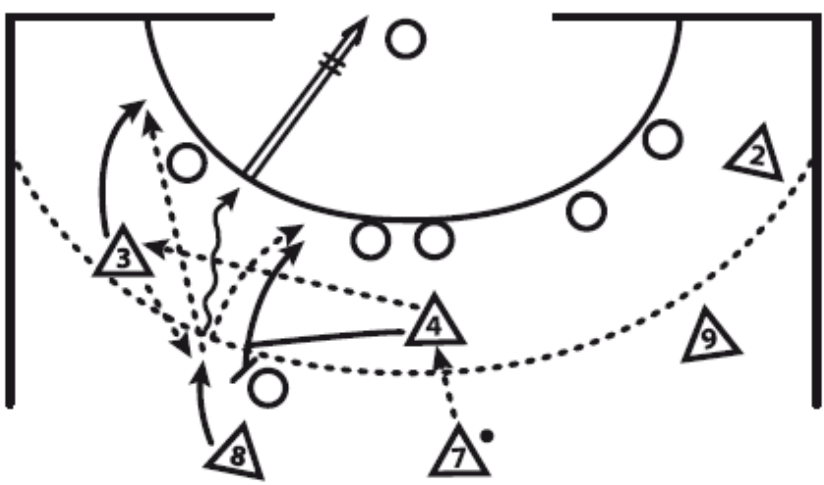


Рисунок 251

2. То же на правой стороне площадки в другую сторону.

Задание 5

1. Два игрока выполняют рывок в сторону противоположных ворот и передают мяч друг другу. На линии свободных бросков располагается защитник. Один из нападающих ставит ему заслон, а другой уходит от защитника в сторону заслона и выполняет бросок мяча в ворота.

Задание 6

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4 и немного продвигается вправо вперед. Игрок 4 передает мяч игроку 6, который ведет мяч на правый край. Одновременно игрок 3 ставит заслон ближайшему защитнику, а игрок 4 продвигается вправо, получает мяч от 6 и выполняет бросок в ворота (рисунок 252).

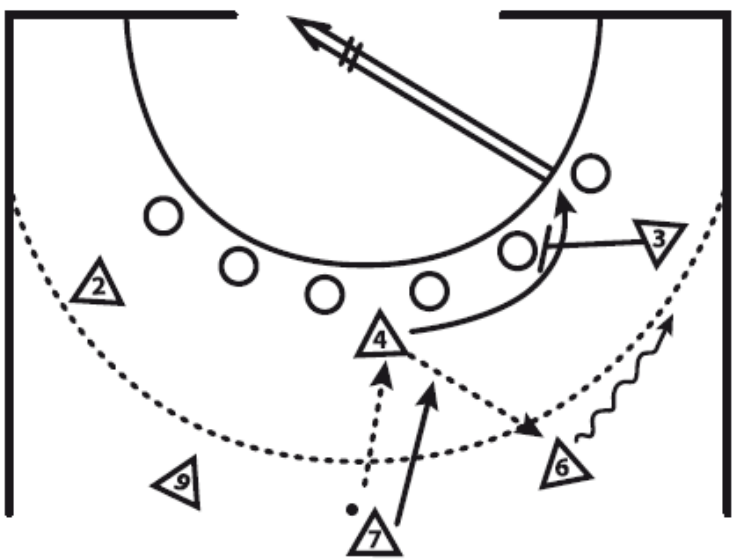


Рисунок 252

2. То же, но в другую сторону.

Задание 7

1. Нападающий 3, передав мяч игроку 5, начинает движение к воротам. В этот момент нападающие 7 и 4 (линейные) ставят заслон. Игрок 5 возвращает мяч игроку 3. В момент получения им мяча игроки 7 и 4 меняются местами. Игрок 3 принимает решение по ситуации: либо бросает мяч в ворота, либо передает его одному из игроков – 4, 7 или 2 (рисунок 253).

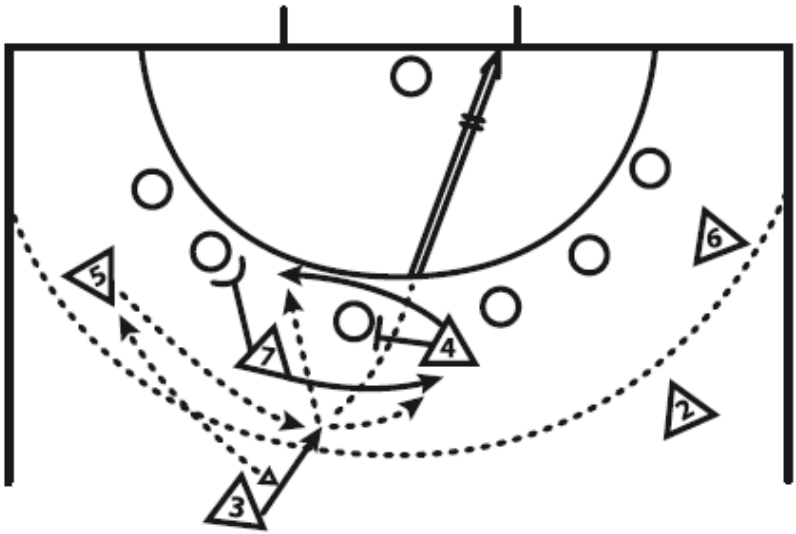


Рисунок 253

2. То же, но в другую сторону.

Задание 8

1. Два игрока располагаются у площади вратаря (один – защитник, один – нападающий). Напротив них две колонны нападающих. Игрок 4 передает мяч игроку 1, который, имитируя прямую атаку, возвращает мяч игроку 4, начавшему прямую атаку без мяча. Овладев мячом, игрок 4 выполняет замах для выполнения броска мяча, одновременно с этим игрок 7 ставит заслон защитнику. Игрок 4 уходит в сторону заслона и выполняет бросок мяча в ворота (рисунок 254).

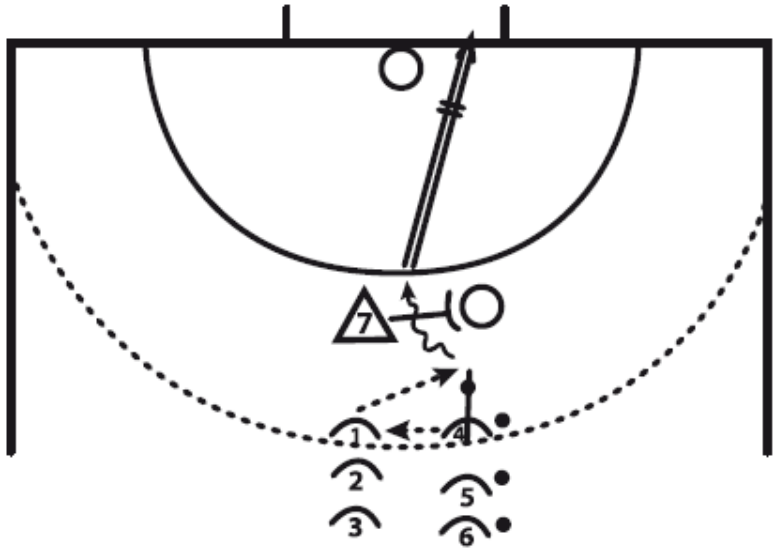


Рисунок 254

Задание 9

1. У линии площади вратаря размещаются четыре защитника. Нападающие первой линии располагаются слева у лицевой линии, а нападающие второй линии – справа на позиции полусреднего. Игрок 3, передав мяч игроку 4, занимает позицию между защитниками 8 и 9, ближе к трюку 8. Игрок 4 двигается в сторону игрока 9. Одновременно игрок 3 ставит заслон защитнику 9. Далее игрок 3 уходит от защитника, получает мяч от игрока 4 и выполняет бросок мяча в ворота (рисунок 255).

2. То же, в другую сторону.

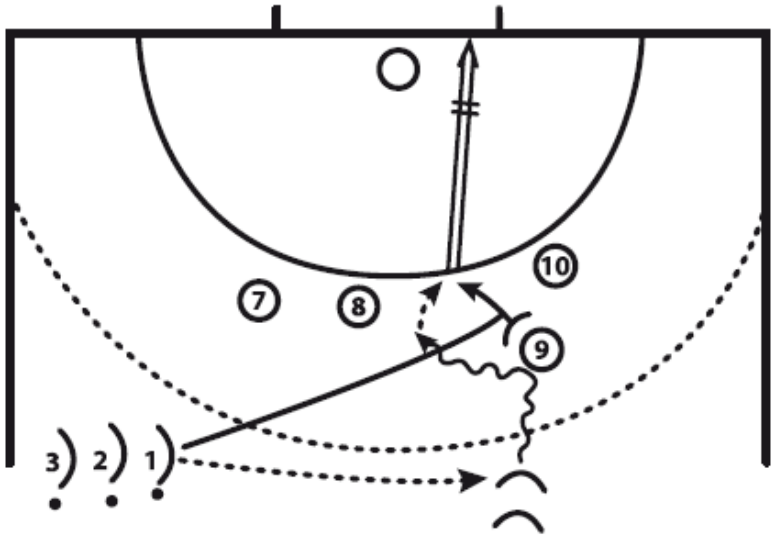


Рисунок 255

Задание 10

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4 и продвигается вправо вперед. Игрок 4 передает мяч игроку 6, который быстро ведет мяч на правый край. Одновременно игрок 3 продвигается влево вдоль площади вратаря, ставит заслон ближайшему защитнику, а игрок 4 перемещается к площади вратаря. Игрок 6 принимает решение по ситуации: либо бросает мяч в ворота (с 9-метровой линии продвигается к воротам и завершает атаку с 6 м), либо отдает мяч игроку 4. Если создается неблагоприятная ситуация для продолжения атаки, игрок 6 передает мяч игроку 7, и атака начинается снова (рисунок 256).

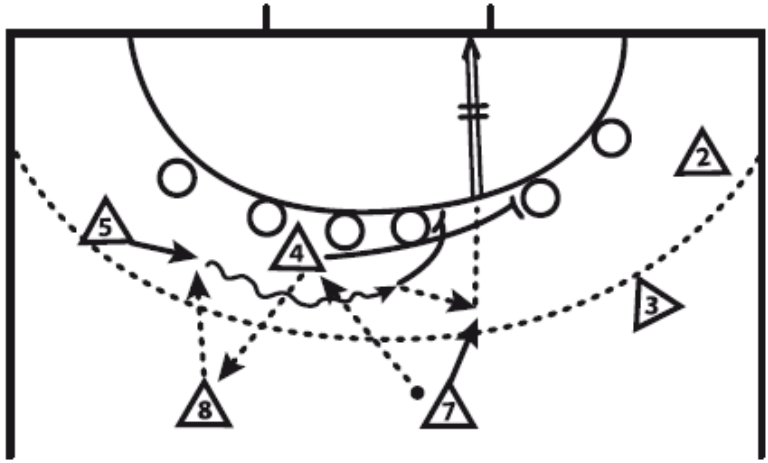


Рисунок 256

2. То же, но в другую сторону.

Совершенствование позиционного нападения

Задание 1

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4, который отдает его игроку 8. Игрок 5 продвигается вправо вдоль линии свободных бросков и получает мяч от игрока 8, а игрок 4 перемещается в зону правого полусреднего и ставит заслон. Игрок 5 продвигается к центру, отдает его игроку 7 и ставит заслон. Игрок 7 выполняет бросок в ворота (рисунок 257).

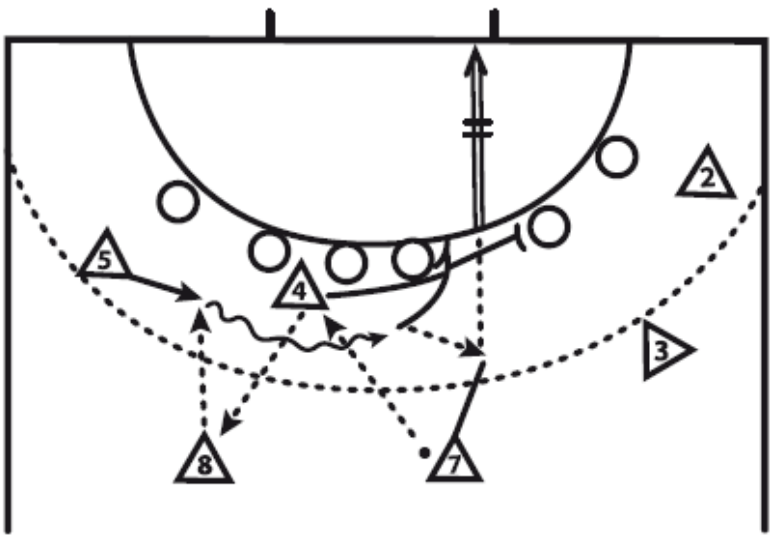


Рисунок 257

Задание 2

1. Игрок 3 продвигается вдоль линии свободных бросков, получает мяч от игрока 6 и отдает его игроку 7, затем продвигается вперед и ставит заслон крайнему защитнику. Игрок 7 передает мяч игроку 8, а игрок 4 перемещается влево и выполняет заслон центральному защитнику. Игрок 8 продвигается вперед и выполняет бросок мяча в ворота (рисунок 258).

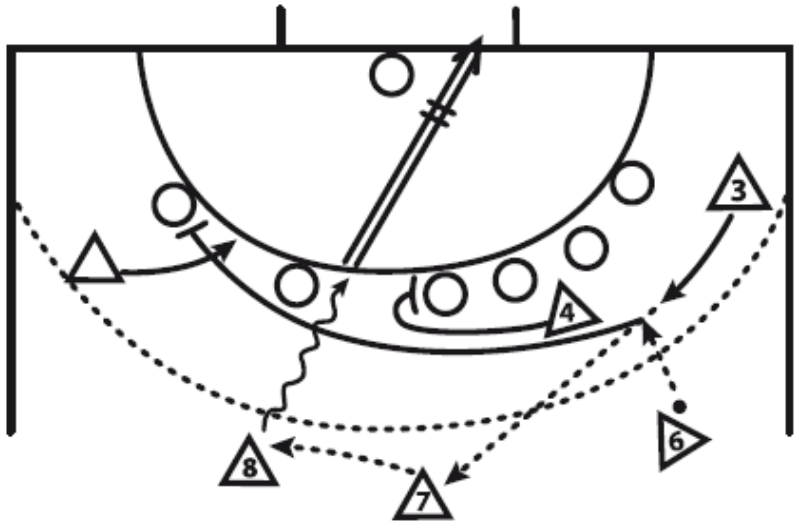


Рисунок 258

Задание 3

1. Игрок 8 передает мяч игроку 7. Игрок 4 ставит заслон защитнику, который персонально опекает игрока 6. Игрок 6 освобождается от опеки и получает мяч от игрока 7. Игрок 4 уходит от защитника к площади вратаря, а игрок 7 перемещается вперед влево. Игрок 6 выполняет бросок в ворота (рисунок 259).

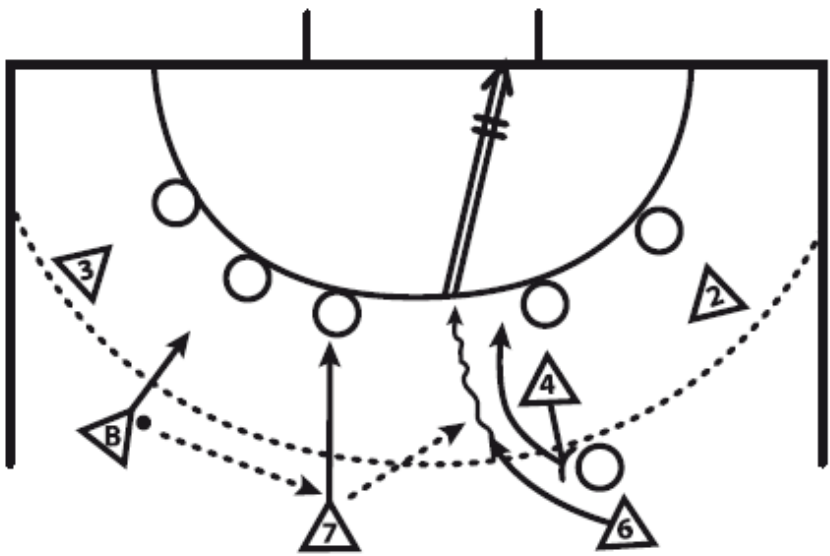


Рисунок 259

Задание 4

1. Игрок 6 с мячом продвигается в сторону ворот и передает мяч игроку 8. В этот момент игрок 7 перемещается на правый фланг и ставит заслон крайнему защитнику. После этого игрок 3 перемещается влево к площади вратаря и ставит заслон вначале второму справа защитнику, а затем третьему. Игрок 5 перемещается вправо между центральным и левым полусредним защитником. Игрок 8 принимает решение по ситуации: бросает мяч в ворота или передает его одному из игроков 5, 4 или 8, который перемещается из глубины площадки к ее центру (рисунок 260).

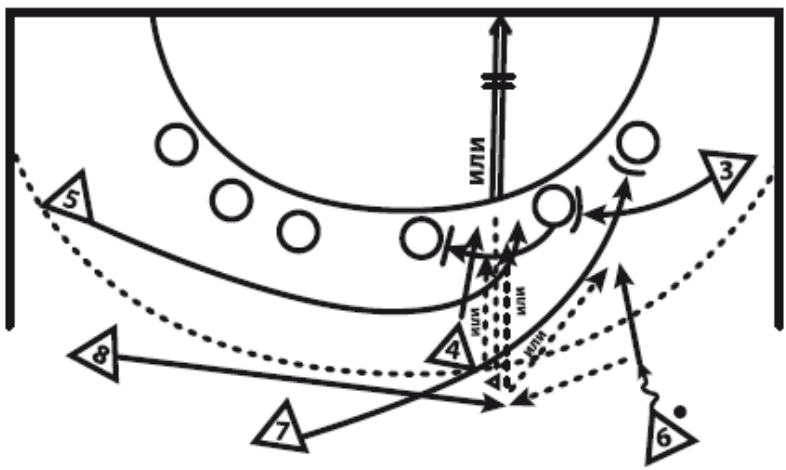


Рисунок 260

Задание 5

1. Игрок 5 передает мяч троку 8. Тот, овладев мячом, быстро продвигается вперед. В этот момент игрок 4 перемещается влево и ставит заслон первому крайнему защитнику. Игрок 5, используя заслон игрока 4, быстро выходит вправо к площади вратаря, а игрок 7 перемещается в сторону ворот. Игрок 8, продвигаясь вперед, принимает решение по ситуации: атакует ворота или передает мяч игроку 5 или 6 (рисунок 261).

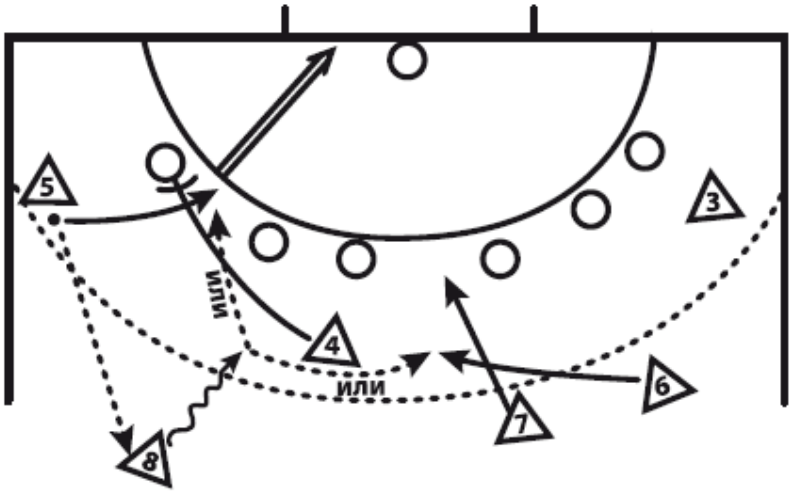


Рисунок 261

Задание 6

1. Игрок 7 передает мяч игроку 6, а сам перемещается вправо вперед до линии свободных бросков. Игрок 6 с ведением продвигается вправо и отдает мяч обратно игроку 7, а игрок 3 занимает позицию у площади вратаря в зоне полусреднего защитника. Игрок 7 передает мяч игроку 8, который стремительно продвигается с мячом влево. В этот момент игрок 7 перемещается влево, игрок 5 смещается вправо и ставит заслон второму защитнику. По ходу движения игрок 8 принимает решение по ситуации: или выполняет бросок мяча в ворота, или отдает мяч одному из игроков 4 или 7 (рисунок 262).

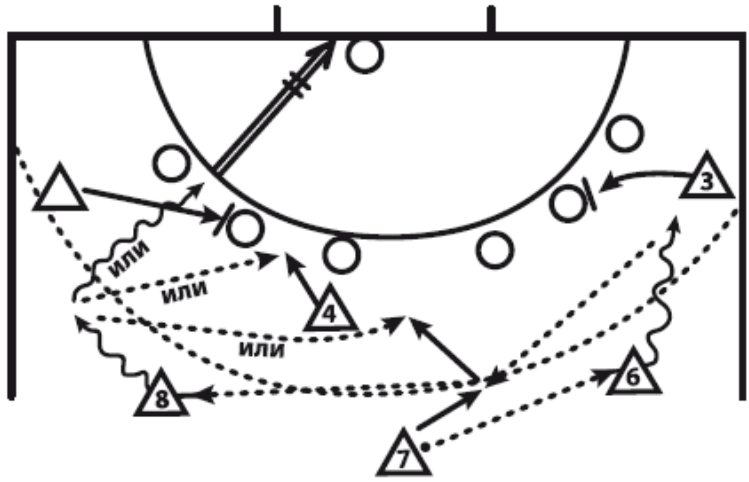


Рисунок 262

Задание 7

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4. В этот момент игрок 3 начинает перемещаться влево. Мяч последовательно передается игрокам 6, 7 и 8. Игрок 8 продвигается вперед к воротам, а игрок 5 передвигается между защитниками 1 и 2. Игрок 8 принимает решение по ситуации: выполняет бросок в ворота или отдает мяч одному из игроков 3, 5 или 7 (рисунок 263).

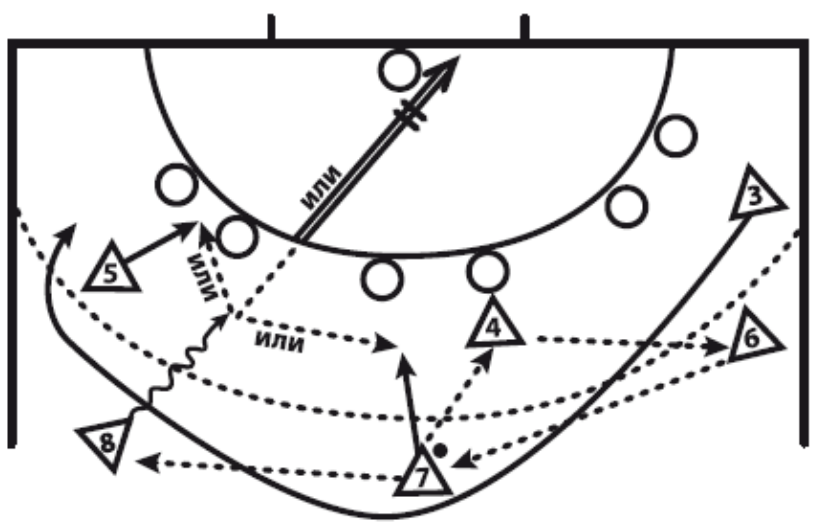


Рисунок 263

Задание 8

1. Игрок 7 передает мяч игроку 4, а тот – игроку 6. Игрок 3 в этот момент продвигается влево вдоль 9-метровой линии, получает мяч от игрока 6, тут же передает его игроку 7, продолжает продвигаться и ставит заслон крайнему защитнику. Игрок 7 передает мяч игроку 8, а игрок 4 ставит заслон защитнику в центральной зоне. Игрок 8 во время продвижения вперед принимает решение по ситуации: отдает мяч одному из игроков 5, 4 или 7 (рисунок 264).

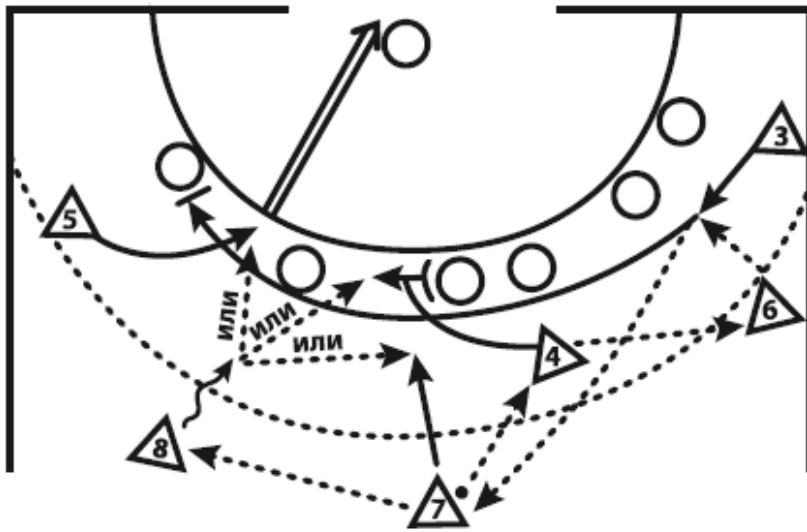


Рисунок 264

Задание 9

1. Нападающий 2 передает мяч игроку 3, который передает мяч влево игроку 4. Одновременно с этой передачей игрок 5 стремительно перемещается вдоль площади вратаря, ловит и передает мяч игроку 3. Одновременно с этой передачей игрок 7 ставит заслон в центре. Игрок 3 атакует с мячом в направлении ворот. Игрок 4 выполняет движется к воротам без мяча. Игрок 6, использует заслон, быстро перемещается и, получив мяч от игрока 3, бросает его в ворота (рисунок 265).

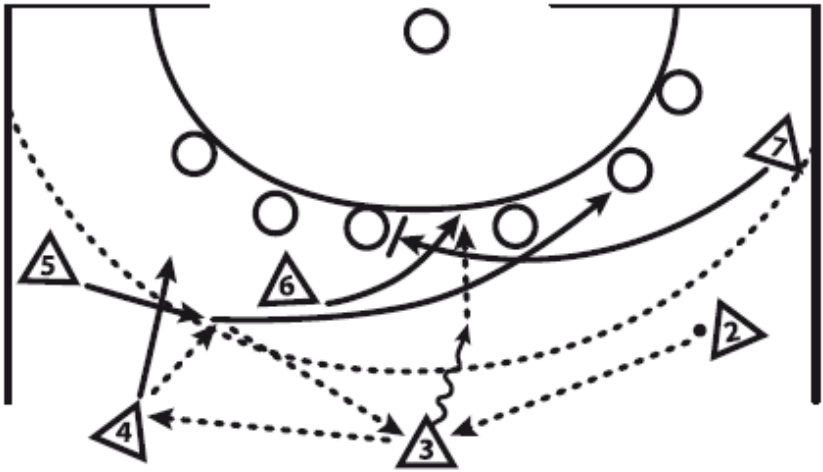


Рисунок 265

Задание 10

1. Нападающий 3 выполняет скрестное перемещение с игроком 5 и отдает ему мяч. Игрок 4 движется в центр к площади вратаря, получает передачу от игрока 5 и имитирует бросок. В момент получения мяча игроком 4 начинают движение одновременно два игрока – 7 и 2. Игрок 2, получив мяч, принимает решение по ситуации: либо бросает мяч в ворота, либо передает его игроку 7 или 6 (рисунок 266).

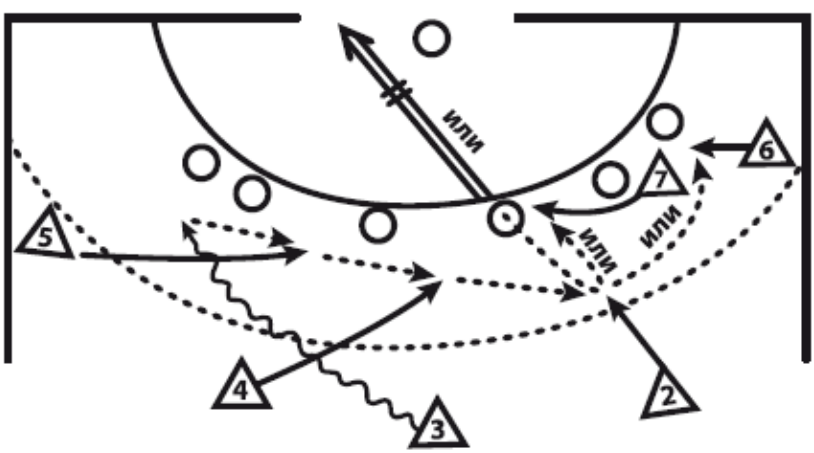


Рисунок 266

Задание 11

1. Нападающий 4 передает мяч игроку 3, который передает его игроку 2, тот передает мяч игроку 4, игрок 4 – игроку 3, который выполняет скрестное перемещение. Игрок 2 передвигается к центру. Нападающий 4 занимает позицию у площади вратаря и ставит заслон. Нападающий 2, используя заслон, выполненный нападающими 4 и 7, получает мяч от игрока 3 и выполняет бросок мяча в ворота. Одновременно игроки 5 и 6 отвлекают на себя защитников (рисунок 267).

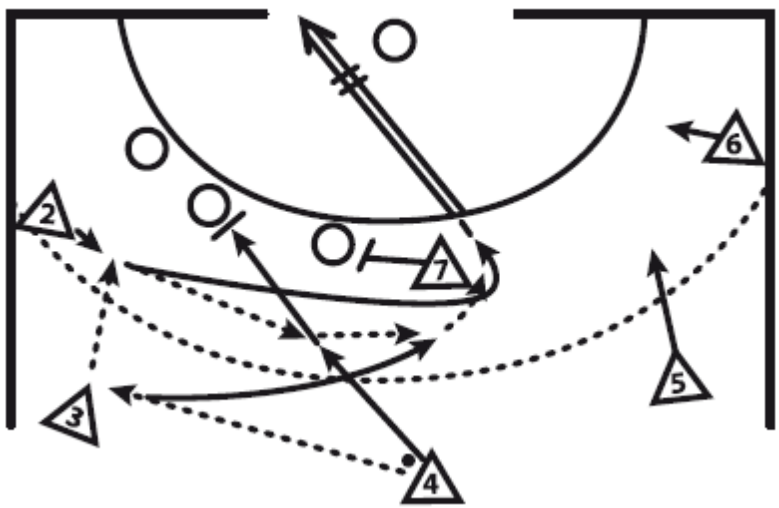


Рисунок 267

Совершенствование отрыва в стремительном нападении

Задание 1

1. Нападающие располагаются справа от площади вратаря. Нападающий, передав мяч вратарю, З выполняет рывок к противоположным воротам; получив передачу от вратаря – З выполняет бросок мяча в ворота.

2. То же, но игрок, не получивший мяч по различным причинам, становится защитником и противодействует игроку, владеющему мячом.

3. Нападающие попарно располагаются справа от площади вратаря, у каждой пары мяч. Каждая пара передает мяч вратарю и два игрока выполняют рывок. Один из нападающих получает обратную передачу от вратаря и выполняет бросок мяча в ворота.

4. То же, но игрок, не получивший передачу от вратаря, выполняет функции защитника.

Задание 2

1. Игроки располагаются в двух колоннах А и Б слева от зон вратаря на обеих сторонах площадки. Направляющий колонны А передает мяч вратарю, после чего выполняет рывок в сторону противоположных ворот. Вратарь возвращает мяч этому же игроку с таким расчетом, чтобы тот поймал мяч в центре площадки. Игрок, овладев мячом, передает его вратарю противоположных ворот, а сам занимает место в конце колонны Б. В момент передачи мяча направляющий колонны Б выполняет рывок. Вратарь, получив мяч, передает его игроку, выполняющему ускорение, и т. д.

2. То же, но направляющий колонны А передает мяч не вратарю, а игроку, движущемуся ему навстречу по противоположному краю площадки.

3. Защитник и нападающий с позиций крайних игроков по сигналу тренера убегают в отрыв, нападающий должен получить мяч от вратаря, обыграть защитника, забросить мяч в ворота.

Задание 3

1. Игроки в парах, владея одним мячом, располагаются справа от площади вратаря. Игрок передает мяч вратарю, быстро перемещается в сторону противоположных ворот. Вратарь возвращает мяч игроку, и в этот момент другой нападающий выполняет рывок. Игрок, овладев мячом, передает его своему

партнеру, который производит бросок.

2. Упражнение выполняется в парах. Расстояние между игроками 6 м. Игрок передает мяч вратарю и выполняет рывок к центру площадки. Вратарь быстро возвращает мяч игроку, который кладет его на площадку, после чего продолжает движение по диагонали в сторону противоположных ворот. В момент передачи мяча другой игрок выполняет рывок, поднимает мяч, лежащий на площадке, и передает его партнеру, который выполняет бросок в ворота.

Совершенствование прорыва в стремительном нападении

Задание 1

1. Вратарь находится в воротах. Рядом с ним мячи. Слева и справа у площади вратаря располагаются игроки. На центральной линии напротив ворот две стойки. По сигналу игроки быстро бегут к своим стойкам. Вратарь передает мяч игроку, который раньше коснулся стойки. Игрок, получивший мяч, выполняет функции нападающего, другой, оставшийся без мяча, – функции защитника. Задача игрока, владеющего мячом, – выполнить бросок мяча в ворота. Задача защитника – препятствовать ему.

2. Игроки расположены перед площадью вратаря. У каждой пары – мяч. На противоположной стороне, на расстоянии 10 м от ворот, установлены две стойки в 4–5 м друг от друга, между ними находится защитник. Игрок передает мяч вратарю и оба устремляются к противоположным воротам. Вратарь передает мяч одному из бегущих игроков. Используя передачу мяча, игроки (один из них) стараются пройти между стойками, где активно действует защитник. Преодолев сопротивление защитника, игрок выполняет бросок мяча в ворота.

Задание 2

1. Две тройки игроков располагаются по обе стороны площади вратаря, в которой находятся два вратаря, у каждой тройки мяч. По сигналу игроки каждой тройки передают мяч своему вратарю. Одновременно с передачей мяча игроки каждой тройки с интервалом в 3–4 м совершают рывок в сторону противоположных ворот. Вратари передают мяч игроку, бегущему последним. Далее игроки передают мяч вперед и первый выполняет бросок мяча в ворота.

Совершенствование перехода от нападения к защите

Задание 1

1. Учебная игра «3–3». По сигналу тренера нападающие передают мяч вратарю. После этого тройка защитников выполняет рывок к противоположным воротам и получает мяч от вратаря. Нападающие, отдав мяч вратарю, выполняют функции защитников и мешают второй тройке выполнить быстрый переход от защиты к нападению.

2. То же, что и в упражнении 1, но односторонняя игра проводится группами «4–4», «5–5», «6–6». Можно проводить игры при численном меньшинстве нападающих «3-4», «4–5», «5–6». Можно проводить игры при численном большинстве нападающих «4–3», «5–4», «6–5».

Задание 2

1. Две пары нападающих располагаются у площади вратаря (левая сторона площадки) и двое нападающих и один защитник – у противоположной площади вратаря. Нападающие на максимальной скорости движутся к противоположным воротам, сохраняя расстояние между собой 5–6 м и передавая мяч друг другу. Достигнув середины площадки, они отдают мяч одному из партнеров, стоящих у противоположной площади вратаря, для завершения броска в ворота. После того как игроки первой пары отдадут мяч, они становятся защитниками и активно противодействуют игрокам второй пары.

Задание 3

1. Игроки располагаются двумя подгруппами (нападающие и защитники) «3–3», «4–4». Нападающие атакуют ворота, преодолевая сопротивление защитников. По сигналу тренера мяч передается вратарю, и защитники 3 выполняет функции нападающих, нападающие – защитников.

2. На одной половине площадки две команды играют друг против друга. Несильный бросок вратарю служит сигналом защитникам для ухода в «отрыв», бывшие нападающие становятся защитниками.

Совершенствование опеки игрока в защите

Задание 1

1. Перемещения в стойке защитника в различных направлениях.

2. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу на расстоянии 2–3 м («тень»).

3. В коридоре шириной 3 м один нападающий, другой – защитник. Нападающий, использует финты, старается обойти защитника, который преграждает ему путь, располагаясь к нему лицом.

Задание 2

1. В тройке. Защитник, располагаясь между водящим и убегающим, старается помешать водящему осалить убегающего.

2. Упражнение выполняется в четверках (три нападающих и один защитник). У каждой четверки два мяча. Игроки с мячом передают его поочередно третьему нападающему. Защитник активно мешает нападающему получить и передать мяч партнерам.

Задание 3

1. Нападающие перемещаются вдоль линии свободных бросков, изменяя темп, ритм и скорость движения. Защитники у линии площади вратаря стараются сохранить установленное расстояние между партнерами.

2. Нападающие перемещаются вдоль линии свободных бросков и имитируют броски мяча в ворота в прыжке. Защитник чередует выполнение блокирующих действий с выходом вперед с целью плотной опеки нападающего.

Задание 4

1. Три защитника у линии площади вратаря. Нападающие в двух колоннах у боковых линий на расстоянии 9-10 м от лицевой линии. Нападающие выполняют встречную передачу мяча со сменой колонн. Защитники, передвигаясь по «восьмерке», поочередно делают выход к игроку с мячом, сопровождают его 2–3 м и отходят к площади вратаря.

2. То же, но каждый нападающий после передачи мяча пытается поставить заслон защитнику, который ведет единоборство с нападающим.

Задание 5

1. Два защитника располагаются друг за другом, один – у отметки 7 м, другой – на линии свободных бросков. Три нападающих располагаются вдоль линии свободных бросков. Упражнение начинает центральный нападающий, который может бросить мяч в ворота или отдать его одному из своих партнеров. После передачи мяча он не участвует в упражнении.

2. Защитник против двух нападающих. Нападающий отдает мяч партнеру. Защитник смещается вдоль площади вратаря в направлении передачи. Как только защитник начал движение, нападающий возвращает мяч. Защитник должен выйти к нападающему и активно противодействовать ему.

Задание 6

1. Игроки попарно располагаются справа от ворот в 5–6 м от средней линии. Игрок передает мяч вратарю н быстро перемещается по прямой к средней линии, а затем по диагонали в левый угол. Вратарь отдает мяч другому игроку, который движется по прямой, он перелает мяч партнеру, завершающему атаку броском.

2. То же, но игрок вместо броска передает мяч в прыжке вратарю и делает рывок в сторону противоположных ворот, а, получив обратную передачу, завершает атаку броском мяча в ворота. Партнер становится защитником.

Задание 7

В процессе односторонней или двусторонней учебной игры нападающие по сигналу тренера передают мяч вратарю соперника. После передачи игроки, возвращаясь в защиту, не дают возможности нападающим получить мяч от вратаря.

Задание 8

1. Два защитника располагаются перед стойками, которые установлены на линии площади вратаря на расстоянии 3–4 м. Нападающие (в двух колоннах) располагаются в 11–12 м от лицевой линии, напротив защитников. В середине площади вратаря стоит тренер и рядом с ним лежат мячи. Нападающие выполняют передачу мяча, после передачи уходят в конец противоположной колонны. Защитники обязаны сделать выход вперед до 10 м. Если защитник не успел выйти к нападающему, то последний выполняет бросок в ворота. В этом случае тренер должен вовремя передать запасной мяч нападающему, чтобы поддерживать высокий темп упражнения. Защитник, возвращаясь к площади вратаря, должен обежать стойку.

Совершенствование перехвата мяча

Задание 1

1. Упражнение выполняется в тройках. Игроки владеют одним мячом. Два игрока располагаются в одну линию на расстоянии 45 м друг от друга. Третий – стоит между ними лицом к игроку, владеющему мячом. Игроки 1 и 2 передают мяч друг другу различными способами. Средний игрок, выполняя функции защитника, мешает выполнению передач.

Задание 2

1. Упражнение выполняется в тройках. Два игрока, нападающие, располагаясь в трех метрах от площади вратаря, передают мяч друг другу с максимальной скоростью. Защитник в удобный момент старается прервать передачу, используя выход вперед, затем возвращается в и.п.

Задание 3

1. Трое нападающих располагаются у стоек, расстояние между которыми 4 м. Внутри треугольника находятся два защитника. Нападающие передают мяч друг другу, стоя на месте. Ближний к мячу защитник должен атаковать нападающего, вынуждая его выполнить передачу и одновременно перекрывая одно из двух возможных направлений передачи. Второе направление должен перекрыть другой защитник. Если нападающий отдал мяч одному из своих партнеров, того атакует второй защитник, а первый перекрывает возможное направление передачи мяча. Цель упражнения – перехватить мяч.

Задание 4

1. Встречная передача мяча. В момент получения мяча игроком его партнер, находящийся сзади, старается рывком вперед перехватить мяч.

2. Три защитника против шести нападающих. Нападающий колонны А передает мяч направляющему колонны Б и начинает движение к воротам. Защитник должен успеть занять позицию между двумя нападающими и перехватить мяч. Защитники и нападающие в своих колоннах меняются по кругу (рисунок 268).

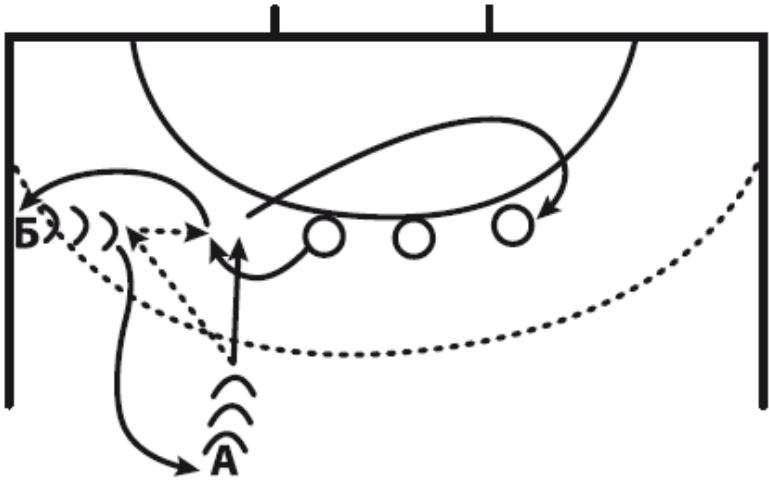


Рисунок 268

Совершенствование переключения в защите

Задание 1

1. В упражнении участвуют два защитника, два нападающих. Два нападающих располагаются за 9-метровой линией на расстоянии 4–5 м друг от друга. Напротив них около зоны вратаря два защитника. Нападающие меняются местами, защитники опекают их; поменявшись с подопечными при их встрече, защитники возвращаются на свои исходные позиции.

2. То же упражнение. Один из нападающих ведет мяч и при встрече с партнером передает ему мяч за головой в прыжке.

Задание 2

1. Нападающие построены в две колонны, слева (позиция крайнего) и справа (позиция полусреднего). Два защитника у площади вратаря. Крайний нападающий движется вдоль линии свободных бросков, имитирует атаку ворот. Полусредний выполняет скрестное перемещение и, получив скрытую передачу, бросает мяч в ворота. Защитники, контролируя действия первого нападающего, своевременно должны «передать» его друг другу и активно противодействовать нападающим.

Задание 3

1. Защитник опекает нападающего у площади вратаря. В момент атаки другого нападающего защитник должен втолкнуть линейного игрока в зону площади вратаря и успеть выполнить блокирование мяча.

2. То же, но после блокирования мяча защитник должен вернуться и вступить в единоборство с линейным.

Задание 4

1. Два защитника против трех нападающих. Нападающие выполняют прямую атаку уступом слева или справа. Защитники активно препятствуют обводке и броску мяча в ворота, перемещаясь вдоль линии площади вратаря и оказывая взаимную помощь друг другу.

2. То же, но три защитника против четырех нападающих.

Задание 5

1. Трое защитников находятся у площади вратаря. На расстоянии 5–6 м от них располагаются два нападающих с мячом.

Остальные нападающие в углах площадки. Нападающий 7 выполняет прямую атаку и передает мяч направляющему колонны А, который ведет мяч вдоль линии свободных бросков и передает нападающему 9. Защитник 4 встречает нападающего 7, а в момент приема мяча игроком колонны А переключается на него и сопровождает его до момента передачи мяча нападающему 9, после чего возвращается в свою защиту. Защитник 2 в момент выхода вперед защитника 4 занимает его позицию (рисунок 269).

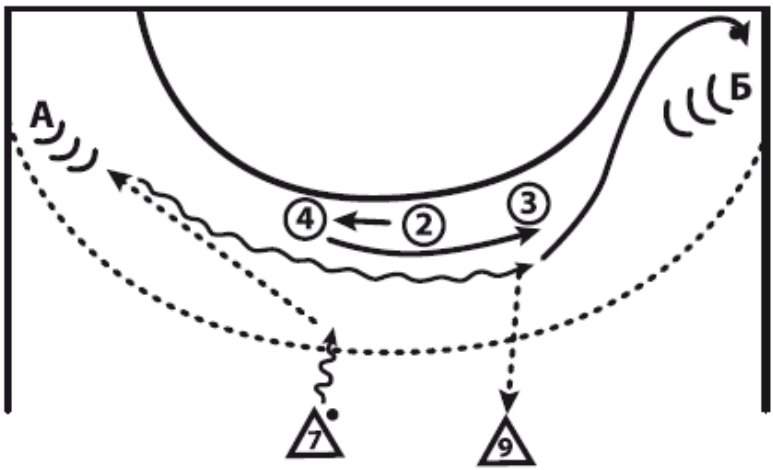


Рисунок 269

2. То же выполняется с другой стороны.

Совершенствование подстраховки

Задание 1

1. Внутри вратарской зоны 6–7 игроков (с мячами), которые, ведя мяч, стараются вырваться из зоны. Вокруг зоны 5–6 защитников, которые препятствуют им, преграждая путь.

2. Шесть нападающих располагаются вдоль 9-метровой линии, передают друг другу мяч, пять защитников находятся вдоль зоны вратаря. Нападающий с мячом должен прорваться в зону. Защитники этому препятствуют.

Задание 2

1. Четыре защитника располагаются у площади вратаря. Перед ними нападающие в двух колоннах. В середине площадки тренер и рядом с ним на полу несколько мячей. Тренер выполняет передачу мяча левому полусреднему нападающему, который должен выполнить бросок мяча в ворота. Полусредний защитник выходит к нападающему, получившему мяч, а остальные защитники смещаются в сторону передачи и активно блокируют бросок. После броска тренер выполняет передачу в противоположную колонну. Защитники должны быстро перестроиться. Полусредний защитник выходит вперед, а партнеры перемещаются в сторону передачи мяча. Тренер поддерживает такой темп упражнения, который заставляет защитников находиться в постоянном напряжении.

Задание 3

1. Два защитника, взявшись за руки, противодействуют двум нападающим с мячом в пределах коридора 4–5 м. Нападающие, используя ведение и передачу мяча, пытаются обойти защитников, не нарушая правил игры.

Задание 4

1. Четыре защитника располагаются против четырех нападающих. При передаче мяча нападающему 5 защитник 4 выходит на игрока, получившего мяч. Остальные защитники смещаются в сторону передачи. Нападающий 5 возвращает мяч нападающему 6, к которому выходит следующий защитник. То же выполняется и с другой стороны (рисунок 270).

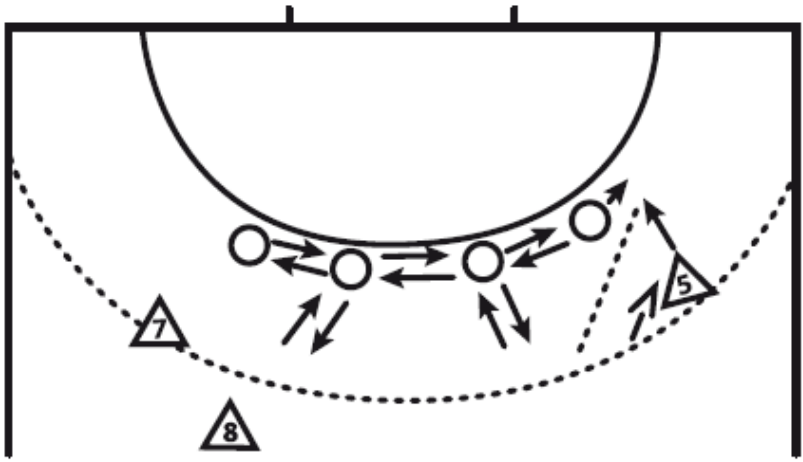


Рисунок 270

2. То же. Защитники не только ограничивают действия игрока, владеющего мячом, но и активно препятствуют выполнению передач и ловле мяча нападающими.

V. Игровая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Задание 1

1. Нападающие с мячами располагаются справа у площади ворот. У других ворот на линии свободных бросков устанавливают четыре стойки на расстоянии 3 м друг от друга. Нападающий выполняет ведение вдоль боковой линии, затем обводит стойки, передает мяч вратарю и выполняет рывок к противоположным воротам. Вратарь возвращает мяч нападающему, который после ловли и ведения мяча бросает его в ворота.

2. То же в другую сторону.

Задание 2

1. На линии свободных бросков лежат 6 мячей на расстоянии 2,5–3 м друг от друга. Несколько мячей находятся на боковой линии. Каждый защитник, находясь на позиции левого крайнего у площади вратаря, выходит вперед последовательно к каждому мячу, касается его и возвращается к 6-метровой линии. После касания всех мячей быстро подбирает мяч, лежащий на боковой линии, передает его вратарю, выполняет рывок к противоположным воротам, принимает передачу от вратаря и бросает мяч в ворота.

2. То же в другую сторону.

Задание 3

1. Защитники располагаются в углу площадки, нападающие – вдоль линии свободных бросков. На линии свободных бросков лежат четыре гандбольных мяча (по количеству нападающих). Каждый из нападающих владеет мячом. Защитник выбегает к первому мячу, лежащему на линии свободных бросков, касается его и препятствует атакующим действиям нападающего, возвращается к линии площади вратаря, затем выходит вперед к следующему мячу ит.д. Следующий защитник начинает выполнять упражнение, когда предыдущий коснется второго мяча (рисунок 271).

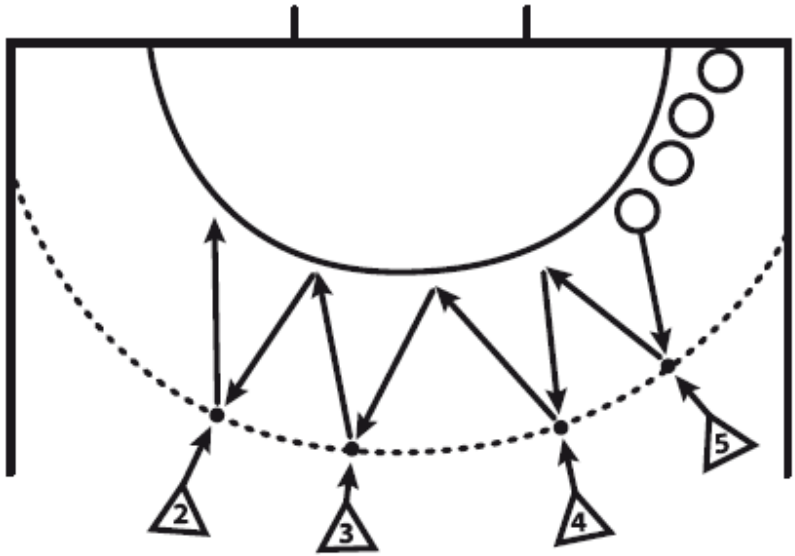


Рисунок 271

2. То же в другую сторону.

Задание 4

1. Игроки передают мяч по определенной схеме. После передачи каждый должен сделать рывок до условленного места и успеть к следующему приему мяча (рисунок 272).

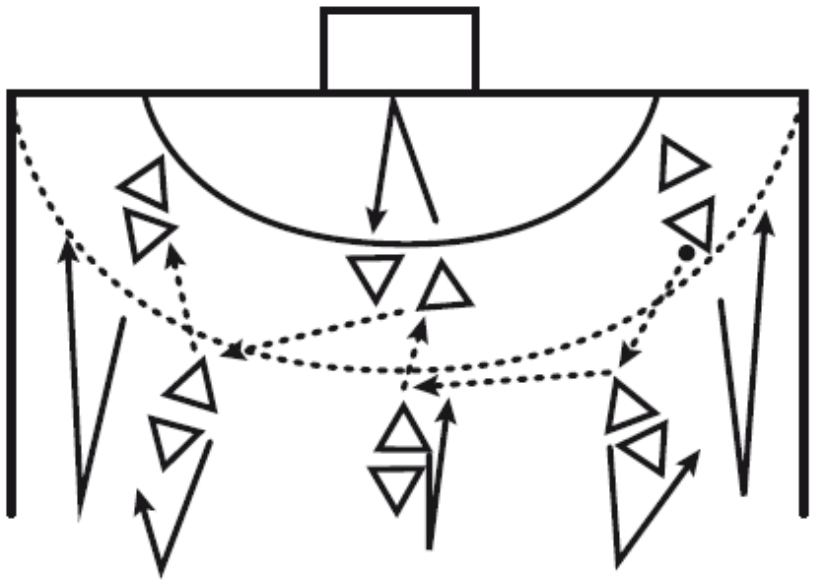


Рисунок 272

Задание 5

2. Два нападающих, стоя за 9-метровой линией, поочередно передают мяч друг другу. Два защитника располагаются против них на 6-метровой линии, приняв положение упор присев. Защитник делает выход в момент получения мяча стоящим напротив нападающим, имитирует блокирование, а затем возвращается в исходное положение.

Упражнение для трех защитников против четырех нападающих.

Нападающие располагаются вдоль 9-метровой линии и один у 6-метровой и передают мяч поочередно друг другу. Задача защитников: при обязательной опеке игрока с мячом не позволить нападающим передать мяч линейному игроку.

Задание 6

Семь нападающих, стоя за 9-метровой линией, поочередно передают мяч друг другу. Пять защитников располагаются против них на 6-метровой линии, приняв положение упор присев. Защитник делает выход в момент получения мяча стоящим напротив нападающим, имитирует блокирование, а затем возвращается в исходное положение (рисунок 273).

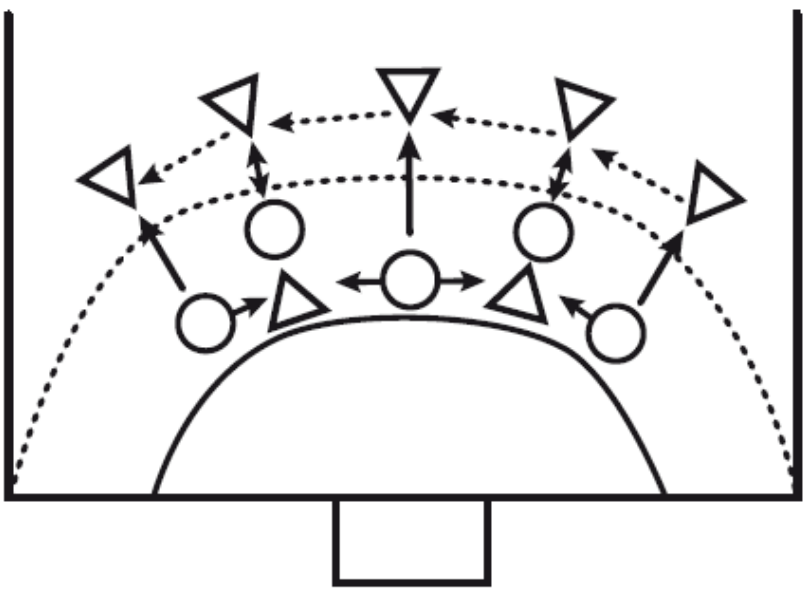


Рисунок 273

Задание 7

Комплексное упражнение для двух нападающих конкретной игровой направленности. С помощью таких упражнений обучают взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки. Важно, чтобы каждый был знаком с общим ходом и знал свой индивидуальный план (рисунок 274).

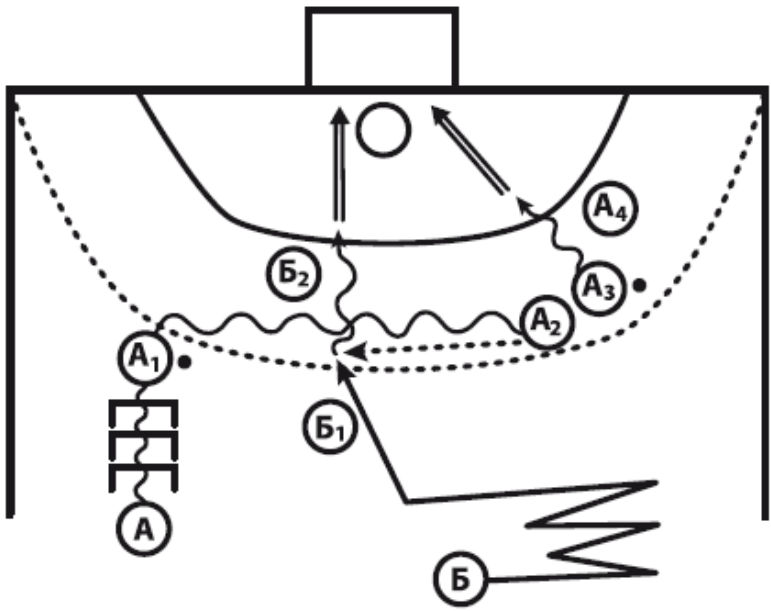


Рисунок 274

2 мяча (А 1, А 3). Действия игрока А:

А – прыжки через скамейки; А1 – взять мяч, ведение; А2 – передача; А3 – взять мяч, финт броском, ведение; А4 – бросок. Действия игрока Б:

Б – челночный бег, рывок; Б1 – ловля, ведение; Б2 – бросок.

Задание 8

Комплексное упражнение для трех нападающих (рисунок 275).

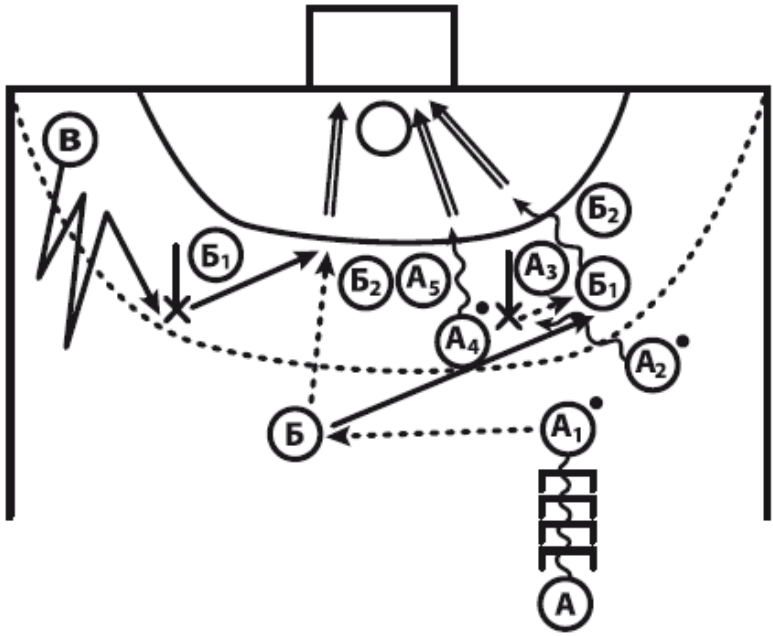


Рисунок 275

Три мяча (А1, А2, А4). Две стойки (Б1, А3).

Действия игрока А:

А – бег через барьеры; А1 – передача; А2 – взять мяч, ведение; А3 – заслон, передача; А4 – взять мяч, ведение; А5 – бросок.

Действия игрока Б:

Б – прыжки через скакалку, ловля, передача, рывок; Б1 – ловля, ведение; Б2 – бросок.

Действия игрока В:

В – челночный бег, рывок; В1 – заслон с уходом; В2 – ловля, бросок.

Места постановки заслонов можно обозначить стойками, а позже пассивными защитниками. Место броска тоже можно обозначить каким-либо ориентиром.

Выполненные последовательно, с небольшими промежутками броски при завершении упражнения позволяют совершенствоваться вратарю. При отбивании мячей, летящих в ворота, вратарь совершенствует технику, тактику выбора позиции, так как броски производятся с различных точек, и, наконец, получает большую физическую нагрузку, отражая серию бросков. Можно ввести дополнительные задания, усиливающие нагрузку вратаря. К примеру, во время подготовки бросков нападающими вратарь выполняет задание приседания и начинает упражнение вместе со всеми игроками по сигналу.

Задание 9

Комплексное упражнение для четырех нападающих игроков (рисунок 276).

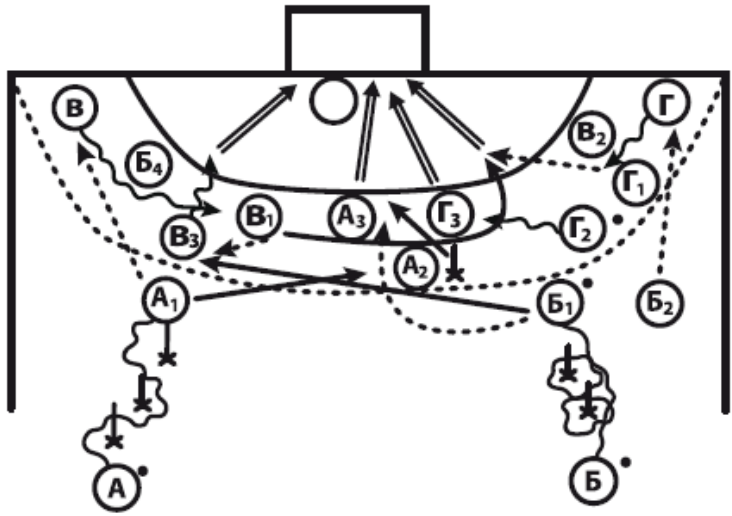


Рисунок 276

4 мяча (А, Б, Б2, Г2), стойки для обводки и стойка А2.

Действия игрока А:

А – обводка стоек «змейкой»; А1 – передача, рывок; А2 – заслон с уходом; А3 – ловля, бросок.

Действия игрока Б:

Б – обводка стоек «вокруг»; Б1 – передача; Б2 – взять мяч, передача, рывок; Б3 – ловля, ведение; Б4 – бросок.

Действия игрока В:

В – прыжки, ловля, ведение; В1 – передача, рывок; В2 – ловля, бросок.

Действия игрока Г:

Г – приседания, ловля, ведение; Г1 – передача; Г2 – взять мяч, ведение; Г3 – бросок.

Подводящие игры – это первое средство воспитания игрового мышления, физических и координационных способностей. Сюжет игры определяет цель действий, характер и развитие игрового конфликта. Создавая различные сюжеты, тренер может целенаправленно влиять на формирование мастерства своего ученика. Общеизвестные игры «Охотники и утки», «Мяч капитану», «Перестрелка» и др. содержат в своем сюжете элементы, близкие гандболу.

Рекомендуется проводить и такие игры:

1. «Салки». Вариант № 1. Один водящий без мяча. У остальных один мяч. Игрока, владеющего мячом, осаливать нельзя. Поэтому игроки стремятся передать мяч тому, кого водящий хочет осалить. Осаленный игрок становится водящим.

Вариант № 2. Игра ведется на площадке любого размера. Одна из двух команд владеет мячом. Задача нападающих – осалить мячом всех поочередно игроков противника. Разрешается передавать мяч, делать с мячом три шага. Осалить разрешается, не выпуская мяча из рук. Осаленный игрок покидает площадку. Когда все игроки будут осалены, команды меняются ролями.

Вариант № 3. Игроки произвольно ведут мяч по площадке (лучше ограниченной зоной вратаря), у каждого по мячу. Водящий пытается осалить любого игрока, сам, не прекращая многоударного ведения.

2. «Ворота в центре». Расположить двое ворот вплотную друг к другу в круге радиусом 6 м в середине зала (рисунок 277). Обучение игре с настоящими воротами можно проводить даже в малом зале. Игра ведется двумя командами А и Б по правилам гандбола. За линию круга заходить нельзя. Вбрасывание после взятия ворот производят из-за лицевых линий своей стороны площадки. Эта игра дает большую бросковую нагрузку вратарю и полевым игрокам. Правила можно устанавливать в зависимости от подготовленности контингента.

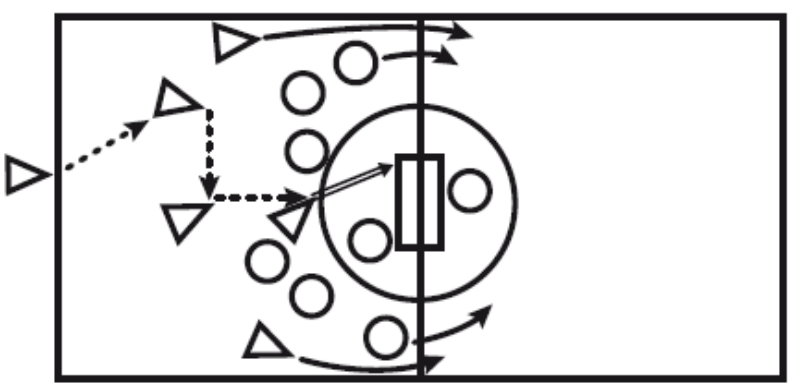


Рисунок 277

Специально-подготовительные упражнения – это двусторонние игры на тренировках и товарищеские игры, в которых целенаправленно утрируются те или иные моменты. Для этого на тренировке можно изменять некоторые правила и

вводить сбивающие факторы по ходу ***двусторонней игры.***

Изменения правил:

1. Ограничить длину площадки. Это позволит в течение игрового периода большее число раз применять позиционное нападение и организованную защиту.

2. Ограничить время владения мячом до 20–30 с. Это создаст повышенную психическую напряженность в игре.

3. Засчитывать два очка за заброшенный мяч при выполнении задания тренера, например: бросок с расстояния далее 9 м; бросок с левой крайней позиции; бросок с отрыва; с отскоком от площадки; из опорного положения; бросок при ловле в прыжке (так называемый «парашют») и т. д.

4. Ограничить действия нападающих или защитников для облегчения условий противнику. Например, запретить защите выход на игрока с мячом, что даст стимул нападающим для броска с дальнего расстояния. Чтобы защитники не просто стояли вдоль 6-метровой линии, стимулировать их в блокировании мяча: а) мяч не засчитывать, если он попал в ворота, коснувшись рук защитника; б) если нападающий попал в блок, мяч отдавать защитникам. Можно дать задание вратарю играть на «выходах», т. е. выбирать позицию далеко перед воротами.

Введение сбивающих факторов:

1. Производить смену игроков в составах команд (из одной команды в другую). Это сбивает налаженную игру и заставляет партнеров искать новые контакты.

2. Периодически по сигналу тренера производить смену систем нападения и защиты, не предупреждая об этом противоборствующую команду.

3. Менять темп нападения и защитных действий по сигналу тренера.

4. Применять жесткую защиту для адаптации к таким действиям на соревнованиях.

При проведении ***товарищеских встреч*** необходимо решить две задачи игровой подготовки: адаптация к разному противнику и разным внешним условиям.

Подбор спарринг – партнеров не должен быть стихийным. Тренеры команд могут заранее договориться о моделировании определенных систем и вариантов тактики. Можно менять количество и продолжительность таймов игры. Полезно в какой-то период игры использовать игроков чужой команды для усиления или ослабления своего состава (чаще вратаря). В товарищеской игре можно делать перерывы и остановки,

произвольно уменьшать и увеличивать состав и пр. Все решения тренер принимает в зависимости от задач, которые надо решить на данном этапе игровой подготовки. И хотя товарищеские игры не создают соревновательной психической и функциональной напряженности, различные по характеру модели противника оказывает более сильное всестороннее воздействие на укрепление мастерства отдельных гандболистов и команды в целом, чем двусторонние игры на тренировках со своими партнерами.

Адаптация к меняющимся внешним условиям достигается проведением тренировочных игр в разных условиях. Трудно приспособиться на площадках с разным покрытием (дерево, грунт, тарафлекс, резина, битум, асфальт); на площадках разного размера, в залах с разной кубатурой; при разной температуре воздуха в помещении и на открытой площадке; при разной силе ветра. Большие помехи создают зрители и их настроение, разная акустика зала.

Тренировочные формы соревновательного упражнения – *это контрольные игры.* Главная цель использования этого средства – проверка готовности команды и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям, чтобы за оставшееся время внести необходимые коррективы. Они проводятся в условиях, наиболее приближенных к соревновательным (наличие зрителей, приглашенные судьи, соревновательная форма игроков, соблюдение правил игры и ритуала начала и окончания встречи, четкая психологическая установка на игру и т. п.). Проводить контрольные игры можно с командами различной квалификации, целенаправленно планируя при этом фактор усиленного воздействия. Эти факторы заключены в основных ***установках на игру.***

1. Установка на игру с сильной командой: а) бороться до конца, сводя счет к минимальному разрыву; б) нейтрализовать самого опасного игрока; в) соблюдать игровую дисциплину, применяя только хорошо отработанные системы игры и др.

2. Установка на игру со слабой командой:

♦ наращивать темп игры до конца, добиваясь максимального перевеса в счете;

♦ применять различные, даже недостаточно отработанные системы игры;

♦ применять активную защиту с установкой на перехват и контратаку;

♦ импровизировать.

3. Установка на игру с равной командой:

1) добиться победы;

2) выполнить все конкретные индивидуальные установки на

игру;

3) проверить свою готовность.

Проведение контрольных игр важно как для тренера, так и для игроков команды.

Главная цель для тренера:

1) определить готовность каждого игрока на данном этапе и состав команды;

2) определить уровень готовности всей команды и внести возможные коррективы в оставшееся до соревнований время.

Главная цель для игрока:

1) добиться правильного рационального распределения сил на протяжении всей игры;

2) повысить сыгранность с партнерами, выработать умение сразу и без ошибок включаться в игру в связи с заменами;

3) получить эмоциональный настрой на предстоящие соревнования.

Соревновательное упражнение. Спортивные соревнования, являются непосредственной целью тренировки, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объемные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

В соревновательном упражнении реализуется стратегия спортивной борьбы, которая направлена на подготовку команды и управление ею в процессе соревнований.

Начало игры может быть разным, оно зависит от того, насколько известен противник.

С незнакомой командой игра должна начаться с разведки: при тщательной подготовке каждой атаки сосредоточить внимание на защитных действиях.

С командой, давно и хорошо знакомой, важно с первых же минут захватить инициативу.

Для оперативного изменения процесса игры тренер должен умело пользоваться заменами. Их нужно делать в случае необходимости:

♦ сменить темп игры (заменить явно усталого игрока или поставить в игру более спокойного);

♦ введения в тактику элемента неожиданности для противника; большого перевеса в счете дать поиграть молодым запасным;

♦ получения травмы игроком, сильного возбуждения или усталости; большого количества ошибок.

Злоупотреблять заменами не следует. Поспешная замена иногда лишает спортсмена уверенности в своих силах. Но и постоянное пребывание гандболиста на скамье запасных не повышает его мастерства. В перерыве между таймами игрокам нужно предоставить возможность отдохнуть, а затем в спокойной форме дать очень краткие и конкретные общие установки. Разбор игры лучше делать на другой день, когда спортсмены успокоятся и сами проанализируют ход матча. На основе записей тренер дает общую характеристику игры команды и доводит до сведения каждого игрока, каковы его ошибки при поражении или вклад в победу. Разбор заканчивается общими выводами и постановкой задач на будущее. К обсуждению игры надо привлекать всех членов команды.

VI. Применение спортивных тренажеров

Темпы прогресса в спорте все в большей мере определяются степенью совершенства спортивного инвентаря и оборудования современных арен. Технология подготовки может называться «опережающей технологией», если в системе подготовки спортивной элиты используются новейшие достижения науки и оригинальные тренажеры и программно-аппаратные комплексы. На коротком отрезке времени это технологическое опережение соперников может оказаться решающим для победы. Ученые теоретически обосновали и доказали на практике, что наибольшего эффекта при развитии и восстановлении физических способностей можно достичь, подбирая условия взаимодействия спортсмена и внешней предметной среды, то есть формируя, «искусственную управляющую среду».

Для подготовки гандболистов высокой квалификации необходимы специальные средства воздействия – специальные тренажеры и тренировочные приспособления. Однако таких средств для гандболистов разработано крайне мало, а тренажеры с обратной информационной связью применяются только для научных исследований, не доходя до практической деятельности в тренировке.

Спортивные тренажеры, применяющиеся в настоящее время в спортивной практике, могут быть разделены на шесть основных групп.

Первая группа – тренажеры для общей физической подготовки.

Вторая группа – тренажеры, работающие по принципу облегчающего лидирования.

Третья группа – разнообразные управляющие устройства, обеспечивающие спортсменам формирование рационального темпа и ритма движений.

Четвертая группа – тренажеры, позволяющие совместить процесс развития различных двигательных качеств и способностей с техническим совершенствованием.

Пятая группа – тренажеры с изменяющимися сопротивлениями, создающих условия для одновременного проявления силовых качеств и подвижности в суставах.

Шестая группа – это устройства, стимулирующие адаптационные реакции организма спортсменов за счет создания искусственных климатических и погодных условий. При

проведении ответственных соревнований в местах с жарким и влажным климатом в спортивной практике уже применяются камеры с искусственной регуляцией температуры и влажности воздуха. Использование таких камер за 10–15 дней до выезда к месту соревнований существенно облегчает процесс адаптации спортсменов к условиям жары.

В практике нашли распространение барокамеры, позволяющие регулировать в широком диапазоне давление воздуха и парциальное давление кислорода. Разработаны проекты создания гигантских тренировочных центров – барокамер для одновременного проживания и тренировки в них.

Применение любых тренажеров позволяет воспроизводить движения с требуемым набором характеристик.

Во-первых, можно многократно воспроизводить упражнение с меньшим числом технических погрешностей.

Во-вторых, есть возможность контролировать вариации. Именно эта контролируемая вариативность позволяет преодолеть отрицательные последствия адаптации к постоянным условиям выполнения упражнений, обеспечить быстрое формирование движения и исправить ошибки.

Необходимо разделять понятия тренажеры и тренировочные приспособления.

Тренажер – это комплекс устройств, позволяющих воспроизводить целостные упражнения или их основные элементы в специально созданных искусственных условиях, обеспечивающих регламент режима движений и их целесообразное изменение.

Тренировочные приспособления не обладают какой-то множественностью свойств. Однако при явном преимуществе тренажеров в гандболе нельзя отказываться от разработки тренировочных приспособлений, которые содействуют эффективной отработке совершенно определенного движения.

Для самих гандболистов и их тренеров необходимо иметь возможность получать срочную информацию. К примеру, силовые тренажеры отличаются друг от друга главным образом вариациями своих силовых узлов. Интерес игроков к выполнению повторяющихся движений резко повысится, если силовые узлы оснащены датчиками усилий, скорости, ускорений, что дает возможность контролировать свои действия по каналу обратной связи. Использование форм обратной связи вносит в процесс выполнения упражнения предпосылки к существенному повышению эффективности каждого занятия.

Подобные возможности появляются в случае применения игровых тренажерных устройств, оснащенных средствами

вычислительной техники и игровыми программами, которые позволяют программировать процесс выполнения упражнений при предъявлении заданий на экране телевизионного монитора в виде изменяющихся игровых ситуаций.

В двигательные действия, реализующие спортивную деятельность, в качестве важнейшего компонента входит время. Даже небольшие отклонения от заданных временных параметров спортивного двигательного действия могут привести к значительным искажениям действия вплоть до его невыполнения. Важно обеспечить с помощью тренажеров принудительное воспроизведение суставных движений спортсмена. В таком случае, поскольку тренажер воспроизводит оптимальную программу движения независимо от действий спортсмена, ошибки исключаются. Большие перспективы для гандболистов, особенно в компьютеризированных вариантах, имеют тренажеры такого класса, которому присвоено название «биомеханические станки» с преимущественным воздействием на руки или ноги спортсмена.

Тренажер «Биомеханический станок» для совершенствования броска

Примером могут служить станки, разработанные Федором Константиновичем Агашиным, которые Марк Федорович Агашин модернизировал для применения в гандболе.

Станки содержат станину, на которой установлен поворотный корпус со степенью свободы вращения вокруг вертикальной и горизонтальной осей. В поворотном корпусе на роликах или во втулках установлен подвижный стержень, на котором закрепляется упругий элемент и сменные грузы. Подвижный стержень подпружинен относительно корпуса. В дистальной его части для использования в подготовке гандболистов закреплен мяч.

Принцип действия станка состоит в том, что гандболист имитирует броски, надавливая на мяч. Упругий элемент начинает двигаться вместе со стержнем, постепенно отделяет мяч от руки. После этого стержень возвращается в исходное положение, и спортсмен продолжает серию бросков. При этом у гандболиста происходит быстрая смена напряжения и расслабления мышц, участвующих в броске (рисунок 278).

Рисунок 278 – Положение руки на мяче при упражнении на биомеханическом станке Агашина.

Станок можно оснастить контрольно-измерительной аппаратурой. В зависимости от этого они могут выступать в виде простейших биомеханических тесторов для срочной информации о двух или трех параметрах и в виде комплексов, определяющих функциональное состояние спортсмена.

Для осуществления броска в ворота гандболисткам необходим определенный уровень силовой подготовленности. При этом важны как собственно силовые показатели, так и определенная гармония развития мышц сгибателей и

разгибателей плечевого пояса для точного выполнения движения и предотвращения травм рабочих звеньев тела. При исследовании состояния плечевого пояса гандболисток обнаружено значительное с 3 % до 16 % возрастание хронических травм плеча у спортсменок после 18 лет. При этом в возрасте 16–17 лет наблюдается наибольшая асимметрия силы мышц антагонистов плеча, которая может служить причиной травм плечевого сустава.

В тренировке гандболистов всех возрастных групп для развития силы броска традиционно используются упражнения в метании утяжеленных мячей. После таких тренировок гандболистки жалуются не только на боли в мышцах руки, но часто ощущают дискомфорт в области шеи и спины. Эффективность применения тренажера Агашина состоит в укреплении крупных и мелких мышц плечевого пояса за счет возможности производить имитацию броска из разных исходных положений, с различным усилием и контролем над движением.

Волновые тренажеры Агашина

Человек живет в мире волн и ритмов солнечных, сезонных, погодных, магнитных, электрических и пр. Исходя из частотно-волновой природы человека, можно предположить, что волновые воздействия различной частоты влияют на те клеточные структуры человека, для которых данная частота является характерной. Такое волновое воздействие на человека с целью достижения оздоровительного и тренировочного эффектов относится к биомеханической подготовке.

Специалистам гандбола необходимо обратить внимание на такой аспект в подготовке игроков. Существует прямая достоверная зависимость прыгучести, быстроты, скоростной выносливости, координационных способностей, следовательно, и технического мастерства от скорости произвольного расслабления скелетных мышц. При этом вклад скорости расслабления в прогресс спортивных результатов при самых различных видах спортивной деятельности существенно больший, чем сократительных характеристик.

Волновые тренажеры известны человечеству с давних пор. Простейший из них – качели. Сущность их работы состоит в создании условий для периодической смены напряжения и расслабления мышечной системы человека. Конструктивно «волнары» бывают двух видов: вибрационные, которые имеют внешний источник энергии и двигатель, и колебательные, которые используют энергию самого человека.

Колебательные «волнары» содержат, как правило, пассивную колебательную систему «масса – упругость», которая приводится в ритмическое движение самим спортсменом. При этом силовые и частотные характеристики воздействия могут варьировать в широких пределах.

Наиболее простым и доступным колебательным тренажером является «Гантель динамическая» М.Ф. Агашина, создающая эффект биомеханической стимуляции (рисунок 279).

Рисунок 279

Тренажер содержит стержень с установленным в нем грузом и пружинами. Груз имеет возможность перемещаться внутри стержня, деформируя при этом пружины, совместно с которыми он образует механический колебательный контур. Частота свободных колебаний груза зависит от жесткости пружин и массы груза. «Волнар» имеет широкий диапазон воздействия. Упражнения можно выполнять стоя, сидя, лежа из различных исходных положений.

Предварительный трехмесячный эксперимент в соревновательном периоде, в котором девушки до и после тренировки применяли упражнения с колебательным «волнаром», привел к улучшению результата прыгучести и метания мяча на дальность. Для этого надо только менять исходные положения (рисунок 280) и соблюдать определенные правила:

1. Все упражнения выполнять без напряжения.

2. Стараться создать предельную амплитуду колебания тренажера.

3. Точно попадать в ритм колебаний тренажера.

4. Паузы между повторениями отдельных упражнений 15–20

секунд (при одном тренажере на двоих быстро передавать его друг другу).

5. Повторять комплекс 2 раза подряд.

Рисунок 280 – Исходные положения для упражнения с динамической гантелью

Упражнения с динамической гантелью

1. И.п. – рука вдоль туловища вниз прямая. Движения рукой вверх-вниз, сгибая руку (поочередно правой потом левой).

2. И.п. – рука вдоль туловища вниз прямая. Движения вверх-вниз плечом, не сгибая руку (поочередно правым-левым).

3. И.п. – рука вверх, тренажер за спину. Движения назад-вниз за спину (поочередно правой потом левой).

4. И.п. – рука вперед, держать тренажер вертикально – движения вверх-вниз перед собой (поочередно правой потом левой).

5. И.п. – рука согнута в локте, тренажер вертикально. Движения вверх-вниз (поочередно правой потом левой).

6. И.п. – рука согнута в локте, тренажер горизонтально – движения вперед-назад.

7. И.п. – руки вперед, держать тренажер за концы ладонями внутрь – движения в стороны.

8. И.п. – руки вниз, держать тренажер за концы ладонями внутрь, медленные повороты туловища в стороны – движения вправо-влево.

9. И.п. – руки вверх, держать тренажер за середину горизонтально двумя руками – движения вперед-назад над собой.

10. И.п. – руки вверх, держать тренажер за концы ладонями внутрь – движения вправо-влево.

11. И.п. – руки вверх, тренажер за голову, держать за концы ладонями внутрь – движения вправо-влево.

12. И.п. – прижать тренажер к спине, чуть согнуть ноги, стоять на полной ступне, голова прямо, шея расслаблена – движения ногами вверх-вниз.

13. И.п. – прижать тренажер к спине, чуть согнуть ноги, стоять на носках, голова прямо.

14. И.п. – прижать тренажер к животу, чуть согнуть ноги, стоять на полной ступне, голова свободно, шея расслаблена – сгибать и разгибать ноги.

15. Специальное упражнение для гандбольного броска.

И.п. – рука вверх, гантель параллельно над плечом. движение вперед-назад.

С физиологической точки зрения релаксация представляет собой прекращение мышечного напряжения, которое снижает сенсорное восприятие мира, повышает артериальное давление, повышает уровень энерготрат, так как сокращающейся мышце требуется больше энергии, чем расслабленной. Кроме того, в мышцах, находящихся в состоянии постоянного напряжения,

нарушается кровообращение. Пониженное кровообращение приводит к нехватке кислорода и жизненно необходимых питательных веществ и вызывает накопление в клетках токсических побочных продуктов распада. Этот процесс вызывает утомление, болевые ощущения, возникает аномальное состояние продолжительного сокращения – контрактура, которая делает мышцу слабой и не способной амортизировать удар при разных типах движения и может привести к туго подвижности.

Тренажер «Наклоннный батут»

Возросшие требования к учебно-тренировочному процессу заставляют тренера искать новые средства повышения эффективности занятий, создания такой эмоциональной сферы, когда большие нагрузки переносятся с наименьшей затратой нервной энергии.

Батуты – это две рамы (высота от 2 до 2,5 м, ширина от 2 до 3,5 м) из полых металлических трубок, соединенных одной из сторон. Внутри рам специальными резиновыми жгутами, подобными растяжкам в эспандерах, натянуть капроновые сетки. Для изготовления батута годятся сетки, которые ограждают ворота в гандболе и футболе, нужно только вырезать определенный их размер и обмотать или обшить края любой крепкой материей для прочности и красоты.

Крепят сетку резиновыми жгутами. Если удастся приобрести длинный жгут в несколько метров, то крепить сетку надо обычным продеванием жгута в ячейки сетки и в петельки на раме, расположенные на расстоянии 20–30 см друг от друга. Кроме того, если нет возможности сделать петельки, можно крепить наматыванием резинового жгута на раму с внешней стороны. В таком случае, чтобы жгут подольше не изнашивался при соприкосновении с полом, чтобы уменьшить скольжение рам по полу, на нижние углы рам надо прикрепить резиновые подушечки-протекторы.

Расстояние сетки в натянутом состоянии от рамы должно оставаться в пределах 20–25 см. Раздвинув на нужную ширину противоположные стороны рам, можно поставить приспособление в любой части площадки. Внутри рам специальными резиновыми жгутами натянуты капроновые сетки. Расстояние сетки от рамы должно оставаться в пределах 20 см (рисунок 281).

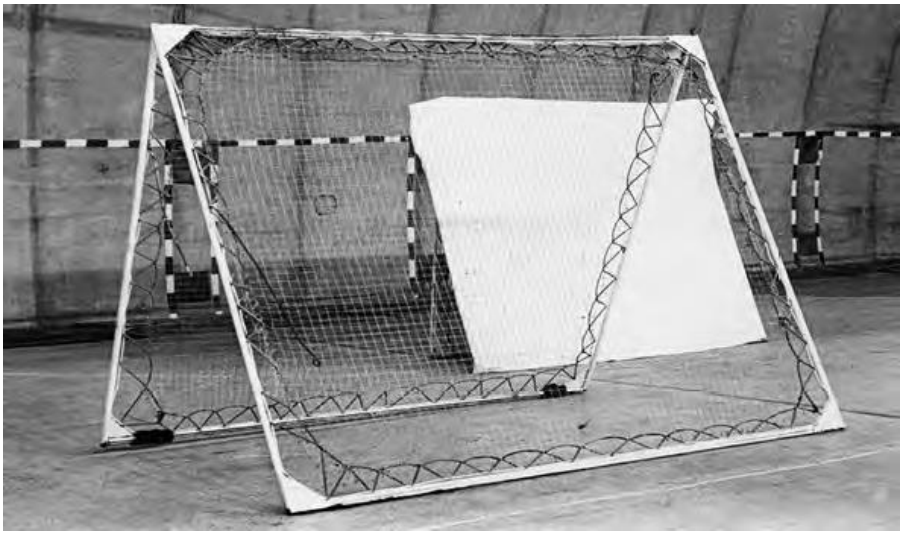


Рисунок 281

Для хранения батута не требуется много места. Его можно просто прислонить к стене. Это позволяет применять его в залах любого размера.

Батут чутко реагирует на изменение усилий и угла падения мяча на сетку, это приводит к тому, что сила и направление отскока всегда неожиданны. Это способствует воспитанию разнообразной ловли. Упражнения с применением батута, организованные поточным методом, проходят в высоком темпе. Этот темп нельзя снизить, так как его задает сам батут.

Чем больше угол падения мяча на сетку батута, тем большее расстояние должен преодолеть спортсмен до встречи с мячом (рисунок 282).

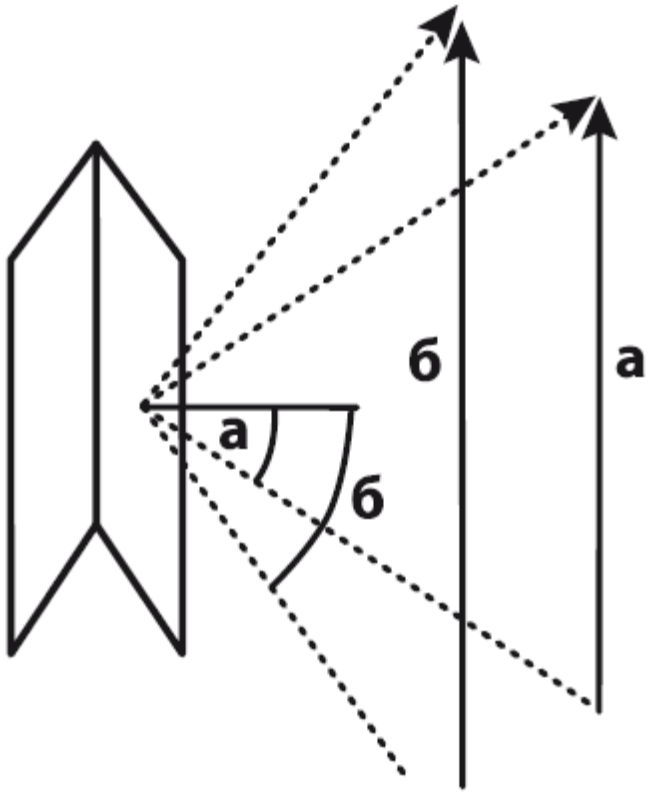


Рисунок 282

Если мяч послан неточно, то поймать его снова трудно. На сетку батута можно нанести различные метки, в которые занимающиеся непременно должны попасть мячом.

Батут обладает возможностью создавать условия лидирования. Этим лидером становится для спортсмена отскакивающий мяч. В погоне «за убегающим» мячом воспитывается быстрота, а в стремлении овладеть им – необходимая игровая ловкость.

Нередко болезненные удары недолго отбивают у начинающих охоту совершенствоваться в блокировании мяча. Достаточно поставить новичка между рамами и бросать мяч в сетку (рисунок 283). Если он успеет коснуться мяча, тот не отскочит обратно. Такая предосторожность при обучении приучает защитника следить за мячом и не бояться его, а вратаря правильно реагировать на мяч.

С помощью тренажеров-батутов можно эффективно воспитывать реакцию вратаря на мяч, летящий именно с той скоростью, которая бывает в игре. Вратарь располагается лицом к

батуту и реагирует на отскочивший мяч, который партнер бросает из-за его спины.

Каждый тренер может создать оригинальные и необходимые ему упражнения. Использование батута ускорит процесс воспитания необходимых гандболисту качеств.

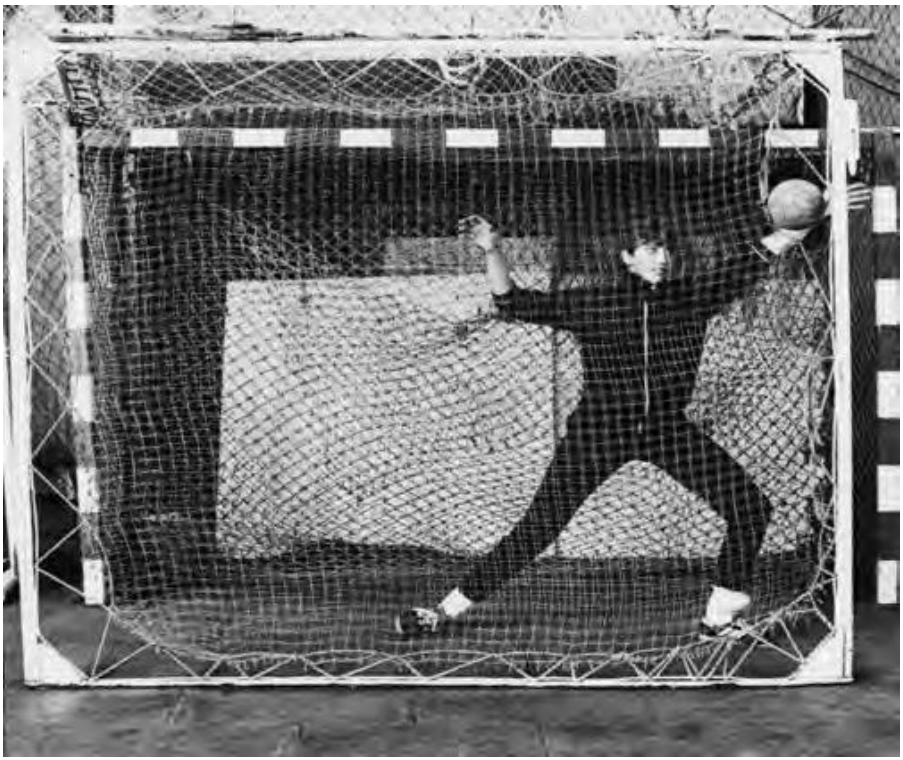


Рисунок 283

Условимся положение батута определять относительно площадки: «поперек», «вдоль», «под углом».

Задание 1

Батут поперек. Игроки располагаются с двух сторон от батута в одну колонну. Первый в колонне посылает мяч в батут и переходит в конец своей колонны. Ловит отскочивший мяч следующий за ним партнер.

То же, но послав мяч в сетку батута, гандболист переходит в конец противоположной колонны (рисунок 284).

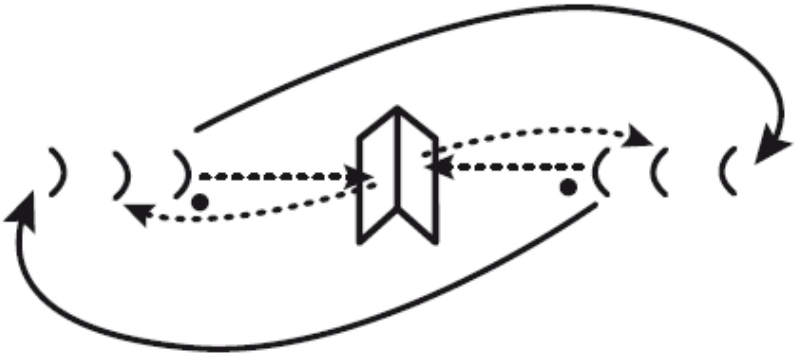


Рисунок 284

Задание 2

1. Батут вдоль. Игроки располагаются в колоннах А и Б, по одному человеку в точках В и Г. Впереди стоящий колонны А посылает мяч в батут, ловит его после отскока, делая рывок вперед, передает мяч игроку в точке В, а сам занимает место в точке Г на противоположной стороне батута. Игрок из точки В передает мяч первому в колонну А, а сам уходит в ее конец (рисунок 285). То же одновременно выполняет направляющий колонны Б, взаимодействуя с игроком, расположенным в точке Г.

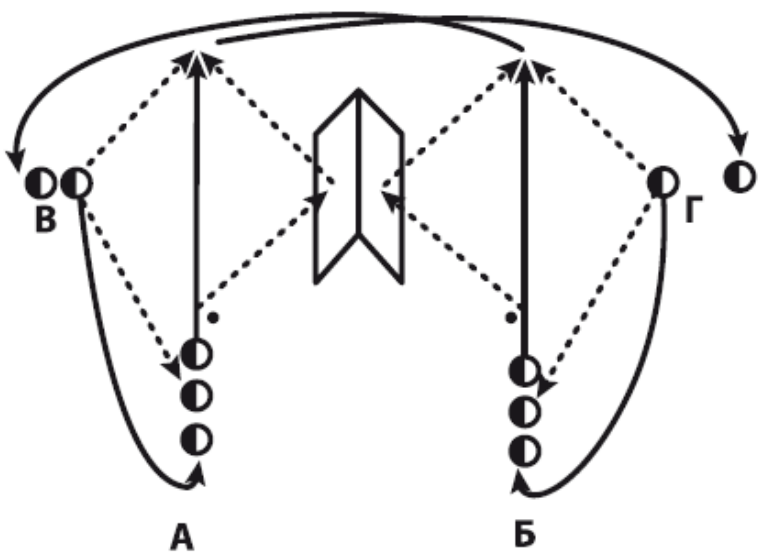


Рисунок 285

2. Батут вдоль. Игрок посылает мяч в сетку батута, делает

рывок, ловит мяч и производит ведение его до необходимой точки на противоположной стороне у следующего батута. Снова посылает мяч в сетку и ловит его и т. д. После ловли мяча от последнего батута производит бросок мяча в ворота (рисунок 286).

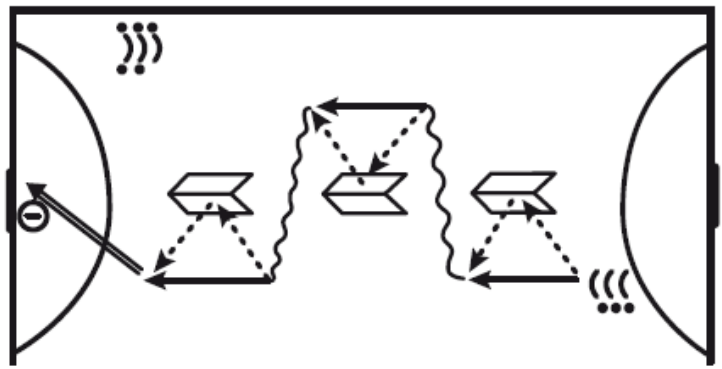


Рисунок 286

3. То же, но упражнение начинают с двух сторон зала. При ведении мяча игроки движутся навстречу друг другу. Необходимо предельное внимание и ориентировка.

Задание 3

1. Батуты вдоль. Игроки располагаются в колонну на обеих сторонах зала. Послав мяч в сетку батута, игрок делает рывок, ловит отскочивший мяч, выполняет ведение и посылает мяч в следующий батут. После ловли мяча от последнего батута выполняет бросок в ворота (рисунок 287).

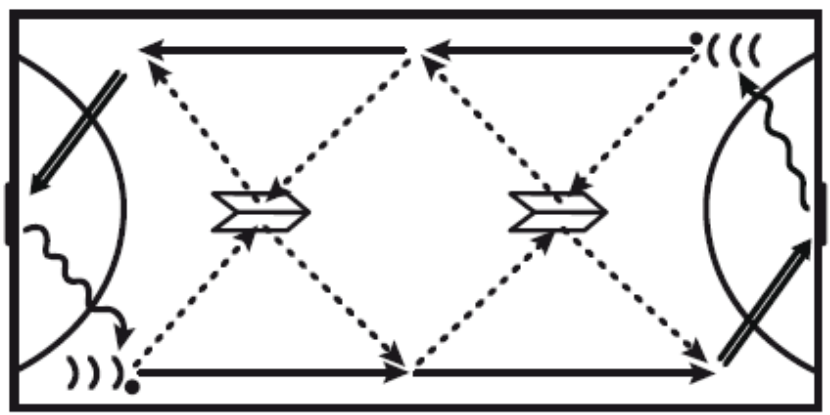


Рисунок 287

2. То же, но ведение мяча исключается. Разрешается только три шага с мячом в руках. Необходимая интенсивность работы создается подбором расстояния между батутами с учетом особенностей занимающихся.

Задание 4

Упражнение в парах.

Игрок Б передает мяч в сетку батута и делает рывок к противоположным воротам. Игрок А ловит отскочивший мяч, передает его убегающему партнеру, делает рывок вслед за ним, и получив мяч после скрестного взаимодействия, производит бросок в ворота (рисунок 288).

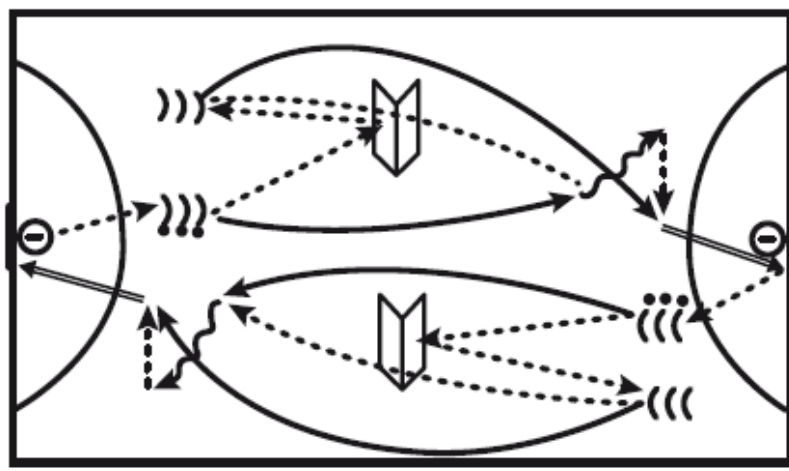


Рисунок 288

Задание 6

1. Батуты под углом в противоположных сторонах зала. Игроки располагаются в колоннах А и Б. Тренер посылает мяч в батут № 1.

Направляющий игрок колонны А ловит его, посылает в сетку батута № 2 и переходит в конец колонны Б. Направляющий колонны Б ловит мяч, направляет в батут № 1 и переходит в конец колонны А (рисунок 289).

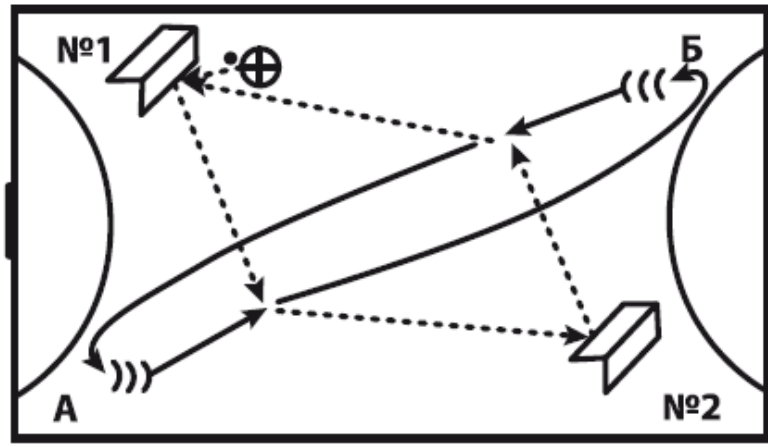


Рисунок 289

Задание 7

1. Один батут под углом. Игроки располагаются в две колонны А и Б. Направляющий колонны Б делает рывок, получает мяч от вратаря, посылает его в сетку батута и переходит в конец колонны А. Направляющий колонны А ловит отскочивший мяч, обводит защитника, производит бросок в ворота и уходит в конец колонны Б (рисунок 290).

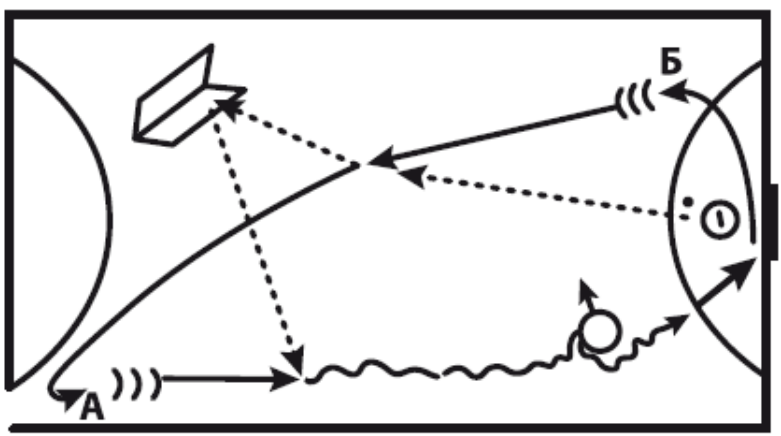


Рисунок 290

2. То же, но на каждой стороне по две колонны игроков. Одновременно двое делают рывок, но один ловит мяч и передает в батут, а другой мешает ему это делать. К отскочившему мячу тоже устремляются два игрока, борются за мяч, а тот, кто не

может им овладеть, становится защитником и препятствует выполнению броска в ворота.

Задание 8

1. Батут вдоль у зоны вратаря. Бросок сбоку в опорном положении между рамами батута, где мяч должен пролететь, не коснувшись стенок.

2. Батут вдоль вплотную к 6-метровой линии. Игрок ведет мяч внутри батута, и не наступая на линию зоны вратаря, производит бросок в падении, буквально «вылетая» из батута.

Задание 9

1. Батут поперек. Игрок посылает мяч в сетку батута, ловит отскочивший мяч и производит бросок в прыжке через батут (рисунок 291, А).

2. Занавесить часть батута. Игрок ловит отскочивший мяч и выполняет бросок из-за ширмы в опорном положении (рисунок 291, Б).

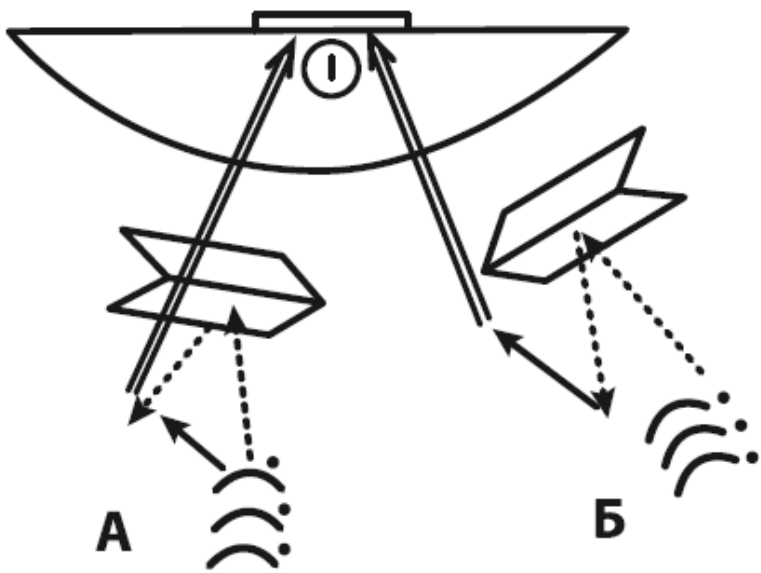


Рисунок 291

Задание 10

1. Батуты вдоль параллельно у зоны вратаря. Игрок посылает мяч в первый батут так, чтобы он отскочил в сетку второго батута, делая рывок, ловит мяч и производит бросок (рисунок 292). Игрок должен сосредоточить внимание на летящем мяче,

который необходимо поймать и не наступить на линию площади вратаря.

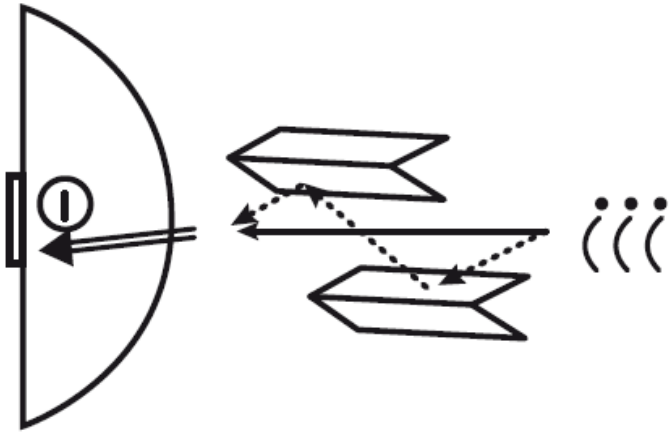


Рисунок 292

2. Батуты на некотором расстоянии от зоны вратаря, и перед ними расположен защитник. Игрок должен сосредоточить внимание на летящем мяче и после его ловли среагировать на действия защитника, чтобы обыграть его и произвести бросок в ворота.

Задание 11

1. Защитник находится внутри батута. Нападающий, используя ведение мяча, должен прорваться к воротам и произвести бросок. Защитник должен его блокировать, выйдя из батута, но непременно передвигаясь влево и вправо внутри него (рисунок 293).

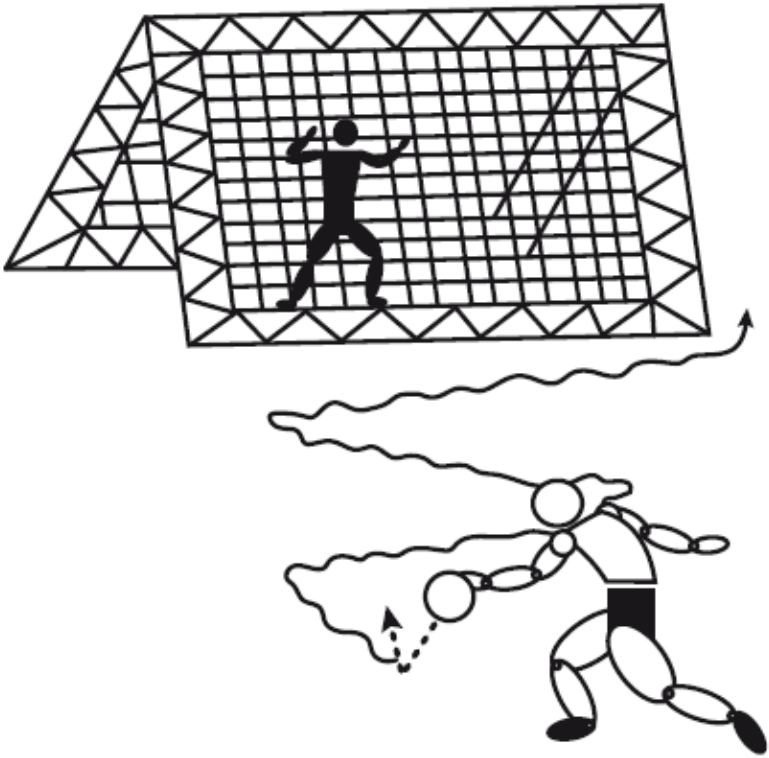


Рисунок 293

2. То же, но верхний уровень батута понизить.

Задание 12

1. Игрок располагается внутри батута и старается коснуться мяча, который партнер бросает в сетку на разном уровне (рисунок 294).

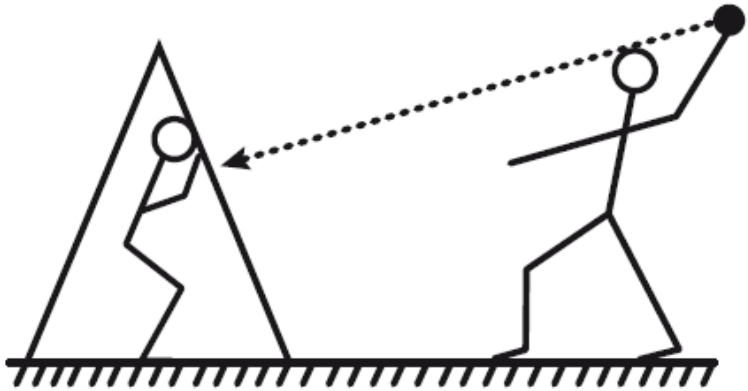


Рисунок 294

2. Одна рама батута закреплена на верхней перекладине ворот. Вратарь отбивает мяч, отскочивший от сетки другой рамы, посланный в нее партнером из-за его спины (рисунок 295).

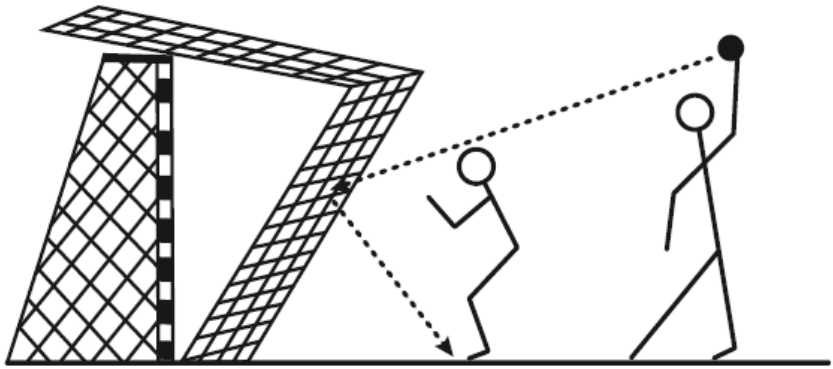


Рисунок 295